MAGGIO 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

FORMAGGI **freschi** DAL PRIMO *al dolce*

+

22 idee con la pasta frolla

PASTE AL FORNO in formato XL

&

erbe AROMATICHE PER UN MENU **GOLOSO E LEGGERO**

Con zucchinette novelle in fiore alla ricotta e pecorino pag. 57

109 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito

RICCHE **torte salate**

Con asparagi, piselli, carotine, cipollotti e zucchine novelle



IN EDICOLA IL 17 APRILE 2021

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N.5 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80


Monica


Cristiana


Silvia


Silvia


Enza


Laura


Daniela

benvenuti in **redazione**

Questo mese tocca a me. Ho scritto poche volte l'editoriale, preferendo lasciare alla redazione il compito di raccontare volta per volta il giornale come l'aveva vissuto: seguendo e... assaggiando i piatti cucinati dalle home economist per lo scatto fotografico, cercando informazioni sul modo corretto di affrontare la spesa o per dare qualche consiglio dal punto di vista nutrizionale. Oppure pensando a tutti i passaggi giusti da descrivere nelle molteplici scuole o dialogando con Aurora, Giovanni e Manuel sempre pronti a ogni tipo di sfida culinaria. Ma questo numero è speciale e non solo per gli argomenti che troverete sfogliando la rivista. Come il tema del mese che parla di pasta frolla. Di questo meraviglioso impasto duttile e fragrante vi regaliamo tante versioni: da quella senza burro alla gluten free, dalla Napoli alla frolla agli albumi o con le patate. La primavera esplode nelle pagine con i formaggi freschi e con le erbe aromatiche del menu vegetariano, mentre le verdure di stagione sono protagoniste delle spettacolari torte salate del poster. Un numero ricco come sempre, carico di idee per voi, cari lettori, ma particolarmente speciale perché con il numero di maggio si conclude il lavoro mio e della redazione per Giallo Zafferano magazine. Lo abbiamo fatto nascere nell'aprile di quattro anni fa e ora è abbastanza grande per percorrere altre strade. Succede così con i figli, crescono e sono nostri in maniera diversa, diventano degli amici, della fidanzata, del marito: qualcun altro si prende cura di loro. Così è per la rivista: una squadra lascia il posto a un'altra. La mia redazione si occuperà di nuovi progetti e voi continuerete ad avere il piacere di leggere e cucinare con la vostra rivista preferita, che dal 2017 porta la cucina nelle vostre mani.

Laura Maragliano, direttore

Cari Lettori,
con grandissimo onore e responsabilità prendo il testimone di questa testata, parte del primo food brand italiano punto di riferimento per tutti gli appassionati di cucina, dalla rete alla carta stampata. Con la mia squadra ci impegneremo a proporvi sempre ricette nuove e creative, ispirandoci al lavoro svolto egregiamente fin qui dal Direttore Laura Maragliano e dalla sua redazione a cui mando i miei più cari saluti. L'appuntamento è quindi per il prossimo numero, non perdetelo!

Simona Stoppa

sommario

maggio

98
Tre strati golosi si ripetono in questa dacquoise alle fragole



40
Omelette con Emmentaler e asparagi per un pranzo sfizioso



I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

20 kg DI VERDURE
Per torte salate, primi e secondi di stagione

115 UOVA
per quiche, omelette, crostate, torte e biscotti

E ANCORA 3 KG DI FORMAGGI, TRA FRESCHI E STAGIONATI, E 4 KG DI FILETTI DI PESCE

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi



59
Un primo in formato XXL: conchiglioni con pomodorini confit

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Piatti unici

Dolci

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

FESTA DELLA MAMMA

Roselline di sfoglia e mele

Semplici da preparare, sono un omaggio molto più dolce del classico mazzo di fiori! ***https://ricette.giallozafferano.it/Roselline-di-sfoglia-e-mele.html***





BONTÀ SENZA PENSIERI

Frittelle di zucchine

Croccanti all'esterno e morbide all'interno queste autentiche delizie vanno servite appena fritte. Super consigliate come antipasto, per arricchire una cena a buffet o per accompagnare un gustoso aperitivo. ***https://ricette.giallozafferano.it/Frittelle-di-zucchine.html***

sui social



PIÙ MI PIACE SU INSTAGRAM

Ali di pollo e patate saporite

Con panatura croccante e una sana cottura in forno. ***https://www.instagram.com/p/CKRBryFs5fJ/***

PIÙ VISUALIZZAZIONI SU YOUTUBE

Torta con crema al limone

Frolla alla base, crema al limone e un impasto tipo margherita per 3 strati di bontà in un'unica torta. ***https://youtu.be/zjAuSAUQlqs***





PIÙ CLICCATE DA FACEBOOK

Sfogliatelle facili

Oltre 15.000 condivisioni per il video di Manuel che ci mostra una versione rapida di questa ricetta. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158367982511896***

prossimamente

FROM JAPAN

Uramaki

UN TUFFO NEL PAESE DEL SOL LEVANTE PER SCOPRIRE I SEGRETI DELLA SUA CUCINA



DA PROVARE

Burger di zucchine

GUSTOSO E GENUINO IN UNA SFIZIOSA VERSIONE VEG!



DI CRISTIANA CASSÉ

è tempo DI...

Accogliere la primavera indirizzando il menu verso frutti succosi, ortaggi colorati e pesce di stagione

carote colorate

Le viviamo come una novità, ma sono un grande ritorno: secoli or sono venivano coltivate tipologie di tutti i colori, poi soppiantate dalla carota arancione per il gusto più dolce e gentile, soprattutto a crudo.
Bianca: simile alla pastinaca, ha sapore deciso e poco dolce. **Viola** e **nera**: dolci e di gusto intenso, che resta a lungo in bocca. **Gialla**: mediamente dolce e delicata. **Rossa**: ha sapore ferroso, smile a quello della barbabietola. Tutte sono buone in insalata, bollite e per variopinti purè. Viola, nera e rossa vanno cotte da sole per evitare che colorino gli altri cibi.



piselli, aglio, fragole, limoni, tonno
carciofi, pere, arance, pesce San Pietro



duroni

Con questo termine si indica un gruppo di varietà di ciliegie (tutte figlie del *Prunus avium*) che condividono alcune caratteristiche: prima fra tutte, come si può intuire, la consistenza soda della polpa, che le rende apprezzate da coltivatori e consumatori per la lunga durata e la resistenza agli urti. Oltre a questo, i duroni sono le prime ciliegie ad arrivare sui banchi dei mercati, hanno grosse dimensioni e gusto molto dolce. Tra le varietà italiane si distinguono il duroni nero di Vignola, dell'Anella, della Marca e il graffione di Pecetto.
Le ciliegie bigarreau, infine, sono duroni di varietà francesi (coltivate anche in Italia).

In cucina

Sono le ciliegie che danno più soddisfazione come frutto da tavola. Per confetture e dessert di solito si usano le "tenerine" (quelle che arrivano in estate), ma va detto che i duroni sono eccellenti anche in cottura e, pur avendo un prezzo più alto, hanno una percentuale di scarto più bassa (alla fine si va in pari).

50 kcal

Poco zucchero
Hanno meno calorie delle mele e, nonostante il gusto dolce, contengono pochissimi zuccheri: sono tra i frutti più indicati per chi è a dieta o soffre di diabete.

SGOMBRO

Ampiamente presente sulle coste italiane durante la stagione temperata, può appartenere a due specie: **comune** (fino a 50 cm di lunghezza) o **lanzardo** (fino a 25 cm). In ambo i casi, è **un alimento dalle mille qualità**. Dal punto di vista dietologico, è ricchissimo di acidi grassi Omega 3, proteine nobili, vitamine (D e del gruppo B) e sali minerali (forsforo e potassio). **Non può essere allevato** e, grazie alla pezzatura media, non fa in tempo ad accumulare piombo e sostanze nocive come spesso accade ai pesci azzurri di taglia grande e lungo accrescimento (tonno, spada). Ha gusto intenso e polpa piuttosto grassa (comunque apporta solo 163 calorie per etto): **la cottura ideale**, per renderlo più digeribile e per arrotondare il sapore, è alla griglia o sulla piastra con aromi e fettine di agrumi, ma si rivela ottimo anche al forno, al cartoccio, al vapore, in carpione e fritto (in questo caso va sicuramente sfilettato, altrimenti rischia di non cuocere al cuore).

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



ZUCCHINE RIPIENE

https://ricette.giallozafferano.it/Zucchine-ripiene.html

@Silvia: Quali sono le zucchine più adatte a questa ricetta?

@Giallozafferano: Ciao, consigliamo le zucchine tonde che hanno un sapore delicato e una forma che si presta bene alla farcitura! Però sono perfette anche quelle dalla forma cilindrica e allungata, basta dividerle a metà nel senso della lunghezza, cuocerle al vapore per 5 minuti e togliere la polpa, aiutandoti con uno scavino rotondo. Poi per la farcitura non c'è che l'imbarazzo della scelta. In questa stagione le trovi con i fiori che sono l'involucro perfetto per altre farciture.

Gnocco fritto

https://ricette.giallozafferano.it/Gnocco-fritto.html

@Ada: Che differenza c'è tra l'uso del burro oppure dello strutto per la preparazione dello gnocco fritto?

@GialloZafferano: Lo strutto rende l'impasto più morbido. Inoltre viene utilizzato proprio per la frittura perché ha un punto di fumo più alto.



PINSA ROMANA

https://ricette.giallozafferano.it/Pinsa-romana.html

@CARMEN: IL MIX DI FARINE È INDISPENSABILE OPPURE SI PUÒ SOSTITUIRE CON ALTRE FARINE?

@GIALLOZAFFERANO: LA PINSA È UN LIEVITATO SPECIALE CARATTERIZZATO DA ALTA IDRATAZIONE E LUNGA LIEVITAZIONE, PER OTTENERE LA TIPICA RESA CONSIGLIAMO DI UTILIZZARE IL MIX APPOSITO IN COMMERCIO OPPURE PUOI PROVARE A REALIZZARLO IN CASA MISCELANDO FARINA DI GRANO DURO, DI RISO E DI SOIA.



Tutti i segreti dei Bretzel

@Franca: "Ciao, leggo che i bretzel vanno fatti bollire in acqua e bicarbonato prima di infornarli. Perché?

@Redazione: Questo è un passaggio fondamentale e serve a renderli più lucidi dopo la cottura. Sono una vera ghiotteneria e l'impasto richiede pochi ingredienti: farina, lievito e burro ai quali va aggiunta l'acqua a temperatura ambiente e il sale. Dall'impasto dovrai ricavare dei cordoncini lunghi circa 50 cm ai quali darai la ticipa forma a "nodo lento". In forno bastano solo 20 minuti. Poi, cosparsi di sale, si accompagneranno benissimo a una birra fresca.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

pasta FROLLA

Tante ricette quante sono le varianti della regina della pasticceria tradizionale, oltre a mille proposte creative. Dalla versione classica a quella montata, fino alla gluten free, sono la base per preparare golole crostate, raffinate torte, fragranti biscotti e deliziosi pasticcini

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** TESTO DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



1



2



3



4

È FACILISSIMA DA PREPARARE, MA VIVE DI UN'ALCHIMIA DELICATA. VIENE BENE SOLO RISPETTANDO I TEMPI GIUSTI

ITALIA-FRANCIA PALLA AL CENTRO

Come accade per il vino e per il formaggio, parlando di frolla vengono in mente immediatamente due Paesi del mondo: **l'Italia e la Francia**. Da noi imperano le crostate di confettura con sopra le classiche strisce disposte a griglia, Oltralpe spopolano le tarte alla frutta. In Italia piace la frolla soda, in Francia quella morbida... Secondo le versioni più accreditate, si sente parlare del friabile impasto già **dopo l'anno Mille**, a Venezia, quando si inziò a utilizzare lo zucchero di canna in arrivo dall'Oriente. A codificare la prima ricetta ufficiale è stato però il cuoco di corte francese **Guillaume Tirel, detto il Taillevent** (il tagliavento, a causa del lungo naso), nel XIV secolo: nel suo *Le Viandier,* un poetico ricettario in rima, la frolla viene messa nero su bianco per la prima volta. Poi il tempo ha sparigliato le carte e questa prelibatezza figlia dello zucchero e del burro è stata fatta propria da tutti i territori europei dando vita a un infinito repertorio di torte, biscotti e pasticcini nelle sue innumerevoli versioni: dalla frolla classica alla sucrée (con burro morbido e non freddo), da quella montata (che si usa con la sac-à-poche) alla sablé, fino alla gluten free, alla Napoli e a mille altre ancora.

Anche al mixer

Per una frolla sprint, puoi usare tranquillamente il mixer: presta però attenzione a unire gli ingredienti nell'ordine corretto (diverso rispetto alla frolla fatta a mano). Prima frulla farina, zucchero a velo, burro freddo a dadini, scorza di limone e sale. Appena ottieni un composto sbriciolato, spegni il mixer, aggiungi le uova e frulla il tempo necessario a ottenere un impasto omogeneo.



La ricetta classica

1 LA SABBIATURA
Versa 300 g di farina 00 sulla spianatoia e amalgamala con 150 g di burro freddo a pezzetti: sbriciola velocemente l'impasto; il burro non deve sciogliersi.

2 L'IMPASTO FINITO
Aggiungi 120 g di zucchero a velo setacciato, 1 uovo e 2 tuorli, 1 pizzico di sale e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato: lavora rapidamente per non scaldare il composto.

3 IL RIPOSO
Forma una panetto, avvolgilo con pellicola e mettilo in frigo per almeno 30 minuti.

4 SPESSORE UNIFORME
Per cuocere bene, è importante che la frolla abbia un'altezza omogenea: per ottenerla, metti ai lati due stecche dello spessore richiesto dalla ricetta (le trovi in negozio e online) e fai rotolare il matterello su di esse. Una volta stesa la pasta, falla raffreddare per un'altra mezz'ora protetta con pellicola.

così SARÀ più morbida

C'è chi ama la frolla asciutta e chi adora quella friabile. Se sei della seconda partita, basta aggiungere un cucchiaino di lievito in polvere per dolci. È importante che venga unito dopo la sabbiatura e che sia setacciato come le altre polveri: per facilitare l'operazione, mescolalo con lo zucchero a velo e setacciali insieme.

Frolla di patate Lava 1 patata piccola (120 g max), mettila in una casseruola, coprila con acqua fredda e cuocila per circa 25 minuti dal momento del bollore. Scolala, spellala e passala al setaccio direttamente in una ciotola. Incorpora al composto 60 g di burro fuso, in modo da ottenere un composto cremoso. Amalgama 1 uovo, 70 g di zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato, 200 g di farina 00 setacciata con 1 cucchiaino scarso di lievito per dolci. Impasta rapidamente il tutto, forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare in frigo per almeno 1 ora. **Perfetta per crostate farcite con creme soffici.**

1

Torta stracciatella, ricotta e cioccolato

Prepara la frolla come indicato, ma in dose doppia. Passa al setaccio 500 g di ricotta cremosa ben fredda, direttamente in una ciotola, aiutandoti con il dorso del cucchiaio. Aggiungi, poco alla volta, 2 cucchiai di zucchero, montando con la frusta; quindi amalgama 1 uovo e 2 cucchiai di liquore all'amaretto, continuando a montare. Incorpora anche 100 g di cioccolato fondente tagliuzzato. Fodera uno stampo da plumcake con carta da forno inumidita. Dividi la pasta frolla preparata in 2 parti, 1 più grande dell'altra e stendile in 2 rettangoli di 1 cm di spessore. Con il più grande fodera uno stampo rettangolare, punzecchia il fondo e versaci il composto di ricotta (lascia 1 cm di spazio dal bordo). Copri con l'altro, sigilla il bordo, punzecchia la superficie; inforna a 180° per 40 minuti. Sforna, fai raffreddare, sforma, spolverizza con zucchero a velo e servi.

2

Tartellette con bavarese di yogurt e frutta

Imburra tanti stampini individuali da tartelletta e foderali con carta da forno. Stendi la frolla preparata a 1/2 cm di spessore, tagliala in misura degli stampini, poi sistemala negli stampi, bucherella il fondo e copri con alluminio e legumi secchi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Elimina alluminio e legumi, cuoci per altri 5 minuti e sforna. Prepara 500 g di frutta fresca a fettine, spolverizza con 60 g di zucchero e gocce di succo di limone; lasciala sgocciolare in un colino, raccogliendo il succo poi fallo addensare in un padellino per ottenere una consistenza sciropposa. Metti 8 g di fogli di gelatina in acqua fredda per 5 minuti; incidi 1 baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e preleva i semini. Scalda 50 ml di latte con i semini e sciogli la gelatina sgocciolata e strizzata. Monta 150 ml di panna fredda con le fruste; mescola 500 g di yogurt greco con 60 ml di miele. Aggiungi il composto di latte e gelatina allo yogurt e amalgama anche la panna montata. Distribuisci la bavarese di yogurt preparata nei gusci di frolla freddi e copri il tutto con la frutta. Metti in frigo a rassodare per 4-5 ore, poi irrora con lo sciroppo di frutta preparato.

3

Frolle dolcisalate alle olive

Impasta 300 g di pasta frolla alle patate con una dozzina di olive taggiasche snocciolate e tritate grossolanamente; forma tante palline poco più grandi di una noce, schiacciale leggermente e spennellale di latte. Cospargi le frolle con poco zucchero semolato. Cuocile nel forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Servile fredde.

4

Frollini per l'aperitivo

Stendi la frolla alle patate non troppo sottilmente tra 2 fogli di carta forno. Ricava con un tagliabiscotti dei frollini a forma di cuore, fiore o rotondi, a piacere, e guarniscili con semi di sesamo, paprika, parmigiano reggiano Dop grattugiato grossolanamente, granella di noci o rosmarino essiccato. Cuocili in forno già caldo a 180° per 10 minuti e sfornali appena saranno dorati.

Frolla Napoli

Frulla a scatti nel mixer 100 g di mandorle pelate con 125 g di zucchero a velo, la parte interna di un baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e un pizzico di sale. Prosegui fino a ottenere una "farina" fine. Mescolala con 250 g di farina 00 e lavora il tutto con 125 g di burro freddo a pezzetti fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi 1 uovo e la scorza grattugiata di 1/2 arancia non trattata e impasta molto rapidamente. Forma una palla, copri con pellicola e lasciala riposare in frigo per almeno 1 ora prima di usarla. **Ideale per biscotti, tartellette e crostate.**



5

Crostata al cioccolato e lamponi

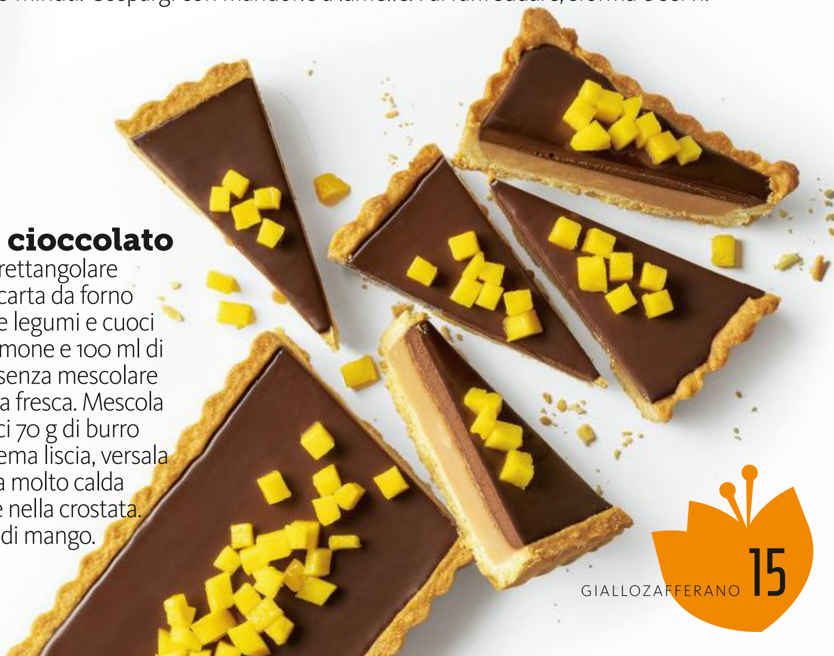
Prepara la frolla come indicato sopra. Stendila in un disco di 2-3 mm di spessore e mettilo in uno stampo da crostata con fondo amovibile imburrato e infarinato; elimina la pasta che fuoriesce ai bordi. Bucherella il fondo, coprilo con carta da forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno caldo a 180° per 20 minuti; togli carta e legumi e cuoci per altri 5 minuti. Sciogli a bagnomaria 250 g di cioccolato fondente a pezzi con 100 g di burro. Cuoci a bagnomaria 2 uova, 1 tuorlo e 80 g di zucchero e, intanto, monta il tutto con la frusta finché il composto sarà spumoso. Togli dal fuoco; incorpora, poco alla volta, il cioccolato fuso e mescola per ottenere una crema liscia. Sforma il guscio di frolla, riempilo con la crema e inforna a 160°, per 10 minuti. Lascia raffreddare; metti in frigo per 2 ore poi completa con tanti lamponi e spolverizza con zucchero a velo.



6

Tarte con crema frangipane e susine

Prepara la frolla Napoli. Stendila in un disco di 4-5 mm di spessore e trasferiscilo in uno stampo da crostata imburrato e infarinato, elimina la pasta che esce ai bordi. Bucherella il fondo, copri con carta da forno e due manciate di legumi secchi; cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Togli carta e legumi e cuoci altri 5 minuti. Sbatti 1 uovo e 2 tuorli con 50 g di zucchero in una casseruola; incorpora 50 g di farina 00 e 100 g di farina di mandorle. Versa 250 ml di latte bollente a filo e fai addensare a fiamma bassa, mescolando con la frusta a mano. Togli la crema dal fuoco e incorpora 45 g di burro freddo a pezzi, mescolando. Versa la crema nel guscio, livellala, copri con 5-6 susine a spicchi e spolverizza con zucchero a velo. Cuoci la crostata in forno caldo a 180° per 40 minuti. Cospargi con mandorle a lamelle. Fai raffreddare, sforma e servi.



7

Crostata al caramello salato e ganache di cioccolato

Prepara la frolla. Stendila in un rettangolo e mettilo in uno stampo rettangolare imburrato; elimina l'eccesso ai bordi. Bucherella il fondo, copri con carta da forno e legumi secchi, poi cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Togli carta e legumi e cuoci altri 5 minuti. Metti in un tegame 300 g di zucchero, poco succo di limone e 100 ml di acqua minerale naturale su fuoco medio; fai sciogliere lo zucchero senza mescolare fino ad avere un caramello. Togli dal fuoco, incorpora 120 ml di panna fresca. Mescola e rimetti sul fuoco per 1-2 minuti, mescolando. Togli dal fuoco, unisci 70 g di burro a pezzi e 1 cucchiaino di sale. Mescola con energia per avere una crema liscia, versala nel guscio di frolla. Fai raffreddare per 4-5 ore. Versa 120 ml di panna molto calda su 120 g di cioccolato fondente a scaglie, mescola e versa la ganache nella crostata. Lascia riposare per 2-3 ore e servi, guarnendo se ti piace con cubetti di mango.

Frolla montata Fai ammorbidire 150 g di burro a temperatura ambiente e montalo, unisci 80 g di zucchero a velo setacciato e continua a montare. Incorpora 1 uovo e la polpa e i semini di 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Amalgama gradualmente 220 g di farina 00 setacciata con 1 cucchiaino raso di lievito per dolci: dovrà risultare un composto molto morbido e cremoso. Si presta al meglio per i biscotti.



8

Crostata con crème brûlée

Prepara la frolla come indicato. Mettila in una tasca da pasticciere con bocchetta larga. Imburra e fodera il fondo di una tortiera con carta forno. Distribuisci all'interno la frolla, creando una spirale partendo dai bordi esterni e arrivando al centro; pareggia la superficie aiutandoti con il dorso di un cucchiaio bagnato. Spremi un giro extra di frolla sul bordo, formando un cornicione. Metti la crostata in freezer per almeno 2 ore. Versa 750 ml di panna fresca in un tegamino; unisci l'interno di 1 baccello di vaniglia e la scorzetta di 1 limone non trattato e scalda a fuoco basso. Spegni e filtra. Monta 8 tuorli con 130 g di zucchero. Aggiungi la panna tiepida filtrata, poca alla volta, mescolando, e versa la crema nel guscio di frolla. Inforna la torta a 140° per 1 ora o finché la crema si sarà addensata. Fai raffreddare, spolverizza con zucchero di canna e fallo caramellare con un cannello.

9

Baci di Amalfi al limone

Prepara la frolla montata come indicato sopra, ma con 230 g di farina 00, 60 g di fecola di patate, 70 g di nocciole frullate con 90 g di zucchero a velo (fino a ottenere una polvere), 160 g di burro morbido, 2 uova piccole (100 g), 1 tuorlo grande (20 g), l'interno di 1 baccello di vaniglia, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato e 1 pizzico di lievito per dolci. Trasferisci il tutto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e crea tanti piccoli mucchietti sulla placca foderata con carta da forno. Metti il tutto in frigo per almeno 30 minuti. Cuoci i biscotti in forno già caldo a 170° per circa 12 minuti. Toglili dal forno e lasciali raffreddare. Scalda 50 ml di panna fresca, senza arrivare al bollore (circa 90°) con la scorza di 1 limone non trattato grattugiata e l'interno di 1 baccello di vaniglia. Versa la panna calda in una ciotola sopra 180 g di cioccolato bianco di copertura a scagliette, mescolando fino a ottenere una crema. Unisci 50 ml di limoncello, gocce di succo di limone, mescola e lascia raffreddare. Unisci i baci 2 a 2, farcendoli con la crema preparata.





10

Biscotti al cacao con crema all'arancia

Prepara la frolla montata, calcolando 10 g di farina in meno e aggiungendo 30 g di cacao amaro in polvere.Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia grande e crea tante ciambelline su una placca foderata con carta da forno. Metti in frigo per almeno 30 minuti, poi cuoci in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti. Monta 10 tuorli con 150 g di zucchero e incorpora anche 20 g di amido di mais e 20 g di amido di riso. Scalda 400 ml di latte e 100 ml di panna fresca in una casseruola con l'interno di 1/2 baccello di vaniglia (inciso nel senso della lunghezza) e la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata. Quando il mix di panna e latte avranno quasi raggiunto il bollore, versa il composto di tuorli, senza mescolare. Alza il fuoco leggermente e attendi che in superficie si formino dei "crateri": a questo punto spegni il fuoco e mescola con energia, fino a ottenere una crema liscia. Scalda 4 cucchiai di marmellata di arance e incorporala alla crema. Servi i biscotti con la crema preparata.

Frolla agli albumi Lavora 80 g di burro freddo a pezzi con 80 g di zucchero. Amalgama 2 albumi di uova grandi, 1 alla volta. Incorpora 200 g di farina 00 setacciata con 1/2 cucchiaino di bicarbonato e poco sale. Profuma con i semini di 1 baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di 1 limone non trattato. Impasta velocemente, crea la palla, avvolgila in pellicola e lasciala in frigo per 1 ora. **Perfetta come base di crostate, tartellette e biscotti.**

11

Crostata del risveglio al caffè

Prepara la frolla agli albumi, unendo all'impasto 1 cucchiaio di caffè macinato. Stendi la frolla con il matterello a 1/2 cm di spessore e trasferiscila uno stampo imburrato e foderato con un disco di carta da forno, eliminando la pasta in eccesso ai bordi e tenendola da parte. Bucherella il fondo e copri con un foglio di carta da forno e legumi secchi o pesini. Cuoci in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti. Elimina carta da forno e legumi, cuoci per altri 5 minuti e sforna. Per la crema al caffè mescola con la frusta 3 tuorli con 3 cucchiai di zucchero, fino a renderli spumosi. Setaccia 30 g di farina 00 con 10 g di amido di mais e aggiungili gradualmente al composto; versa 450 ml di latte a temperatura ambiente a filo, continuando a mescolare. Unisci 2 tazzine di caffè ristretto, meglio se espresso, e mescola. Cuoci la crema a fuoco dolce, finché si addenserà. Spegni, copri la crema al caffè con pellicola a contatto e falla raffreddare. Per la decorazione impasta gli avanzi di frolla, stendili e ricava delle forme a piacere; spennellale con tuorlo e latte. Farcisci la crostata con la crema al caffè, livellandola con il dorso di un cucchiaio, quindi decorala con le forme di frolla. Cuoci in forno statico a 160° per 30 minuti. Sforna e fai raffreddare.

12

Melktert, crostata sudafricana

Prepara la frolla agli albumi come indicato e stendila su un piano infarinato. Stendila in uno stampo rettangolare imburrato e foderato con carta da forno. Bucherella la pasta, coprila con altra carta e appesantiscila con pesini: cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, poi elimina i pesi e la carta da forno e cuoci il guscio per altri 10 minuti. Sciogli 75 g di burro in 750 ml di latte a fuoco moderato. Sbatti 3 tuorli con 100 g di zucchero e l'interno di 1 baccello vaniglia inciso nel senso della lunghezza; incorpora 30 g di amido di mais. Versa a filo sui tuorli sbattuti poco latte al burro caldo, mescolando perché non impazziscano. Unisci il resto del latte a filo e lascia raffreddare. Monta a neve 3 albumi e incorporali delicatamente al composto di tuorli e latte ormai freddo. Versa la crema nella crostata, spolverizza la superficie con zucchero a velo e cannella in polvere e cuoci in forno caldo a 180° per altri 30 minuti. Lascia raffreddare completamente, decora con cannella in polvere e servi.

13

Biscottoni al mascarpone

Stendi 100 g della pasta frolla agli albumi; ritaglia con un tagliabiscotti a scelta un numero pari di forme (animaletti, rettangoli, cerchi, etc.). Mettile sopra una placca rivestita di carta da forno, accendi il forno a 180° e, quando sarà a temperatura, cuoci i biscottoni fino a quando saranno dorati. Falli raffreddare su una griglia. Lavora bene 60 g di mascarpone con 1 cucchiaio di zucchero e unisci metà di 1 albume montato a neve ben ferma. Forma i dolcetti assemblando i biscotti a due a due farcendoli con tanta crema e riponili in frigo fino al momento di servirli.

Frolla senza burro Fai indurire in freezer 90 g di olio di oliva per 1 giorno. Mescola 250 g di farina 00 con 1/2 cucchiaino di lievito per dolci setacciato, forma un incavo e unisci l'olio spezzettato, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, 2 tuorli e 5 cucchiai di latte freddo delattosato (va bene anche quello di riso o di cocco). Impasta, forma un panetto, avvolgi in pellicola e mettilo in frigo per mezz'ora. **Ideale per preparare tartellette o crostate per gli intolleranti al lattosio.**

14

Tartellette con crema e frutta caramellata

Prepara la frolla senza burro, stendila a 1/2 cm di spessore e tagliala in misura degli stampini usati. Sistemala negli stampi foderati con carta forno, punzecchiala, copri con altra carta forno e pesini e metti in freezer per mezz'ora. Inforna a 180° per 20-25 minuti, poi elimina carta e pesi. Scalda 150 ml di panna fresca fino al bollore, spegni. Fai caramellare 100 g di zucchero con 2 cucchiai di acqua in un tegame, senza mescolare. Quando avrà un colore ambrato, unisci 30 g di burro e mescola energicamente; quindi unisci la panna a filo, mescolando con la frusta. Prosegui la cottura a fuoco basso mescolando per ottenere una crema leggermente densa; versala nei gusci di frolla. Fai caramellare 200 g di zucchero con 50 ml di acqua minerale naturale, 1 cucchiaio di glucosio e gocce di limone. Lava e asciuga 30 acini di uva e 20 fragole piccole; fai lo stesso con 6 susine e tagliale a fettine. Infilza i pezzi di frutta su stecchini e immergili man mano nel caramello su fuoco bassissimo. Trasferiscili su carta da forno e lascia indurire il caramello; togli gli stecchini. Decora le crostatine prima di servire.





15

Crostata con rabarbaro e fragole

Prepara la frolla senza burro e stendila a 1/2 cm di spessore. Fodera uno stampo da crostata con carta da forno, sistemaci la frolla, elimina l'eccedenza, punzecchia il fondo, copri con altra carta forno e pesini e metti in freezer per mezz'ora. Inforna a 180° per 20-25 minuti, poi elimina carta e pesi. Pulisci 500 g di rabarbaro, taglialo a pezzi di 4 cm e cuocili a 200° per 5 minuti in una pirofila con 100 g di zucchero e il succo di 1/2 limone. Scola il rabarbaro e cuoci il fondo fino a renderlo sciropposo. Spolverizza 400 g di fragole con 90 g di zucchero e cuocile con il succo di 1/2 limone per 10 minuti; sgocciolale, fai addensare lo sciroppo e uniscilo a quello di rabarbaro. Monta 2 tuorli, 1 uovo e 150 g di zucchero; incorpora 50 g di farina 00 e 100 g di mandorle frullate con 10 g di zucchero. Versa a filo 250 ml di latte bollente; fai addensare la crema, mescolando. Spegni prima del bollore e unisci 45 g di burro. Disponi fragole e rabarbaro nel guscio e versaci la crema. Inforna a 175° per 30-35 minuti, sforna e fai intiepidire; decora con fragole fresche, rabarbaro cotto e lo sciroppo.

16

Torta pere e cioccolato

Prepara il guscio di frolla della torta come spiegato nella ricetta accanto. Sbuccia 6 pere decana, elimina i torsoli e tagliale a fette non troppo sottili; mettile in una ciotola perché perdano un po' del succo in eccesso. Stendi la pasta con il matterello in un disco spesso 1/2 cm, fodera uno stampo da crostata con fondo amovibile foderato con carta da forno. Scola le pere, adagiane 2/3 sul fondo del guscio di frolla e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Sforna e fai raffreddare bene. Fai sciogliere a bagnomaria in un pentolino 150 g di cioccolato tagliato a pezzetti o scagliette, poi versaci 1 dl di panna fresca a filo. Togli dal fuoco e mescola con cura. Versa la crema di cioccolato calda sulla torta fredda, decora con le fettine di pera rimaste e servi.

Frolla sablée Versa 250 g di farina 00 setacciata a fontana sulla spianatoia. Aggiungi 120 g di burro a dadini freddissimo e 70 g di zucchero a velo setacciato, l'interno di 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato. Lavora gli ingredienti con la punta delle dita, per non scaldare il mix, fino a ottenere un composto sbriciolato, quasi sabbioso. Crea una cavità al centro e aggiungi un pizzico di sale, 30 ml di acqua fredda e 1-2 tuorli. Impasta rapidamente, forma un panetto basso, avvolgilo in pellicola e lascialo riposare in frigo per 12 ore. **Ricca e friabile, ottima sia per biscotti che per crostate.**

17

Torta ricciolina con tagliolini

Prepara la frolla sablée come indicato e stendila; fodera uno stampo da crostata imburrato e infarinato e metti in freezer per almeno mezz'ora; poi bucherella il fondo. Trita 100 g di cedro candito e 100 g di cioccolato fondente. Passa al mixer 400 g di mandorle pelate con 200 g di amaretti secchi e 150 g di zucchero. Impasta il tutto con 20 cucchiai di liquore all'amaretto e 2 di burro fuso. Riempi il guscio con metà ripieno alla mandorle, copri con 150 g di tagliolini tipo capelli d'angelo di pasta fresca all'uovo e cospargi con 90 g di burro fuso e un po' di liquore all'amaretto. Termina con il ripieno rimasto e altri 150 g di tagliolini. Spennella la torta con altri 90 g di burro fuso. Cuoci il dolce in forno caldo a 170° per circa 45 minuti, coprendo la superficie del dolce con carta da forno o alluminio. Superata metà cottura, elimina la copertura perché la superficie prenda colore. Se ti piace, spolverizza con zucchero a velo prima di servire.





18

Torta pasticciotto alle amarene

Prepara la frolla sablée, come indicato. Scalda 250 ml di latte a fuoco dolce con la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato. Lavora 3 tuorli con 60 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi 40 g di amido di mais, mescola e versa a filo il latte filtrato; trasferisci il composto nella casseruola. Cuoci a fuoco dolce per circa 5 minuti o finché la crema si sarà addensata; coprila a filo con pellicola e lasciala raffreddare. Dividi la frolla in 2 panetti, mettine uno fra 2 fogli di carta da forno e stendilo in un rettangolo sottile. Foderaci uno stampo da plum cake imburrato e infarinato. Bucherellalo, versaci metà della crema, aggiungi 200 g di amarene sciroppate sgocciolate e copri con la crema rimasta. Stendi anche la seconda metà di frolla e usala per chiudere lo stampo, saldando i bordi ed eliminando eventuale pasta in eccesso. Bucherella la superficie e cuoci in forno caldo a 190° per 50 minuti. Lascia raffreddare, spolverizza con zucchero a velo e servi.

19

Biscotti occhio di bue

Prepara la frolla sablée come indicato e stendila a uno spessore di circa 4 mm. Ricavane tanti dischi con un tagliapasta rotondo di 8-9 cm di diametro e, su metà dischi, pratica un foro con un tagliapasta di 3 cm di diametro. Trasferisci man mano i frollini preparati su una placca foderata di carta da forno. Cuoci i biscotti in forno già caldo a 170° per circa 10 minuti. Lasciali intiepidire e spalma quelli senza foro con confettura di fragole. Sovrapponi quelli con il foro e completa con spicchietti di fragola fresca, disponendoli dentro il foro. Spolverizza con zucchero a velo e servi.



Le nostre
Golden Delicious

trasformano una buona abitudine
in una degustazione.

Ci sono mele che non hanno niente da nascondere e altre che invece racchiudono sotto la buccia un'esplosione di sapori. Val Venosta rivoluziona il mondo delle mele e promuove un'esperienza unica fatta di sapori, fragranze e dolcezza: ora tutta la scelta e la bontà delle nostre mele arriva direttamente a casa tua. Ma i segreti non finiscono qui: **scoprili tutti nella Saporeria Val Venosta**.

lasaporeria.it





Frolla gluten free

Frulla 190 g di zucchero semolato per renderlo più fine e amalgamalo a 225 g di burro morbido. Aggiungi 4 tuorli, uno alla volta, 250 g di farina di riso finissima, 175 g di farina di mais tipo fioretto e 1 cucchiaino di cremor tartaro. Impasta velocemente il tutto, forma una palla, avvolgila nella pellicola e lasciala riposare in frigorifero per 2 ore o anche per una notte. **Perfetta per intolleranti al glutine e celiaci, si presta al meglio per crostate e tartellette.**

20

Torta al limone meringata

Prepara la frolla gluten free. Stendila a 1/2 cm di spessore e mettila in uno stampo imburrato e foderato con carta da forno; rifila la pasta ai bordi. Bucherella e copri con carta da forno e pesi. Cuoci in forno caldo a 180° per 25 minuti. Elimina carta e pesi, cuoci per 5-10 minuti e sforna. Lava e asciuga 5 limoni non trattati: grattugia la scorza di 3 limoni e spremi il succo di tutti e 5, pesandolo per arrivare a 150 g, poi filtralo. Fai insaporire 150 g di zucchero con la scorzetta per 5 minuti; unisci 5 uova e 200 g di burro a pezzi, amalgama e cuoci a bagnomaria, versando a filo il succo. Cuoci la crema a fuoco dolce, finché tenderà ad addensarsi. Filtrala, lasciala intiepidire, versala nel guscio e metti in frigo per 3 ore. Fai uno sciroppo con 3 cucchiai di acqua, gocce di succo di limone e 180 g di zucchero, mescolando per 1 minuto. Monta 3 albumi a neve ben ferma con poco sale; incorpora a filo lo sciroppo, aumentando per gradi la velocità delle fruste. Togli dal frigo il guscio con la crema, copri con la meringa soda e passa sotto il grill caldo per 10-15 minuti.

21

Tarte di riso al limoncello

Prepara la pasta frolla come indicato. Versa 1 litro di latte in una casseruola, unisci la scorza di 1 limone non trattato grattugiata, i semini di 1 baccello di vaniglia e poco sale. Porta a bollore, spegni e filtra il latte. Riversalo nel tegame con 50 ml di limoncello e 100 g di zucchero; cuoci su fuoco basso, finché lo zucchero si sarà sciolto. Appena il latte bolle, versaci 300 g di riso e cuoci per 20 minuti, mescolando: dovrà risultare piuttosto sodo e cremoso. Versalo in una ciotola e fallo intiepidire. Togli la frolla dal frigo, stendila in 1 stampo rettangolare foderato con carta da forno; bucherellalo. Amalgama al composto di riso 3 uova sbattute e versa tutto nello stampo. Spennella la superficie con 1 uovo sbattuto con poco latte, spolverizza di zucchero di canna. Cuoci in forno statico a 180° per 45 minuti (non si deve scurire troppo).



22

Crostata con confettura di rose

Prepara la frolla gluten free come indicato. Fai i petali brinati per la decorazione finale: tuffa alcuni petali di rosa non trattata, uno per volta, in 1-2 albumi leggermente sbattuti, poi passali nello zucchero semolato e lasciali asciugare su carta da forno). Monta 1 uovo con 50 g di zucchero e aggiungi man mano 300 g di ricotta fresca cremosa, ben fredda. Stendi la frolla preparata a 3 mm di spessore su un disco di carta da forno e trasferiscila - aiutandoti con la carta da forno - in uno stampo da crostata dal fondo amovibile. Copri il fondo del guscio di frolla con uno strato di lamelle di mandorle. Versaci sopra il ripieno di ricotta preparato e pareggialo. Cuoci la torta in forno già caldo a 170° per circa 45 minuti. Lascia raffreddare la crostata. Scalda leggermente, per renderlo fluido, il contenuto di 1 vasetto di confettura di rose, poi spalma con cura la superficie del dolce. Trasferisci la crostata in un piatto da portata e decorala con i petali brinati preparati.



A CURA DI DANIELA FALSITTA

catanesi take away

Si trovano in ogni caffè e rosticceria della città siciliana, ma non sono tutti uguali. Fernanda ci dedica dosi e consigli per realizzarne una versione speciale con un cuore croccante e inaspettato


Fernanda

TELE e fornelli

"Cucinare mi viene spontaneo, per nulla faticoso. Per me è come la pittura, un'arte in cui mi sono pure cimentata a lungo". A parlare è Fernanda, l'autrice del blog Il caldo sapore del sud (https://blog.giallozafferano.it/ilcaldosapore delsud). Catanese, dotata di volontà e creatività, ha ereditato la passione per le pentole dalla nonna trentina. Il risultato è una raccolta di ricette che attinge dalla sua regione, ma spazia volentieri fino alle Alpi o tra i sapori che l'hanno ispirata durante i suoi viaggi.

Arancini con ragù al pistacchio

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **12 arancini**

Per il riso: 600 g di riso Roma - brodo vegetale - 70 g di burro - 50 g di farina di pistacchi - 60 g di grana padano Dop grattugiato
Per il ragù bianco: 400 g di carne macinata - 1 cipolla - 100 ml di vino bianco - 100 g di granella di pistacchi - 200 g di formaggio a pasta morbida - olio extravergine d'oliva - sale
Per la panatura: 100 g di farina - 1 uovo - 400 g di pangrattato - olio di semi per friggere

Cuoci il riso nel brodo e scolalo al dente. Unisci il burro, il grana, la farina di pistacchi e mescola bene. Stendi il riso sulla leccarda per farlo asciugare e raffreddare: in questo modo gli arancini non si creperanno in cottura.
Prepara il ragù: spella e affetta la cipolla, falla rosolare in abbondante olio extravergine, aggiungi la carne, sala e lascia che asciughi, quindi versa il vino e fallo evaporare a fiamma bassa. Spegni e fai raffreddare. Unisci la granella di pistacchi, il formaggio a dadini e mescola.
Riempi il palmo della mano con una porzione di riso, forma una piccola conca al centro e mettici abbondante ragù, avendo cura di prendere anche 2 o 3 cubetti di formaggio. Copri con altro riso e modella l'arancino. Ripeti i passaggi fino a esaurire gli ingredienti.
Diluisci l'uovo con 50 ml d'acqua e stempera la farina in questo mix; mescola, unisci altri 250 ml d'acqua e mescola ancora. Immergi gli arancini nella pastella, sgocciolali e passali nel pangrattato.
Scalda abbondante olio di semi: immergi gli arancini, falli dorare appena, sgocciolali, lasciali raffreddare per 10 minuti e immergili di nuovo così da ottenere una panatura dorata e croccante. Lascia riposare altri 10 minuti e servili caldi.



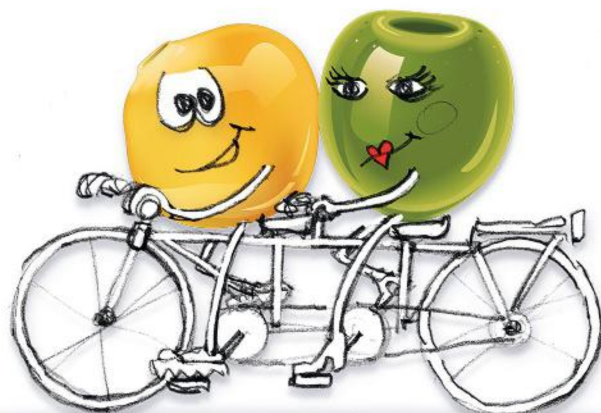
FOTO DI SONIA FEDRIZZI



PISTACCHIO VERDE DI BRONTE

Coltivato alle pendici dell'Etna, su 3.000 ettari di terreni a nord ovest di Catania, nel 2009 ha ottenuto la Dop, a riconoscimento della sua particolare qualità. In commercio si può trovare con guscio e senza, già pelato e ridotto in granella e farina, così come richiesto in questa ricetta.

Olive e Lupini



Alleati del nostro Benessere.
Un consiglio salutare.

Le Olive e i Lupini sono fonte di Fibre e Proteine Vegetali.

Le ***Olive***, oltre a promuovere l'azione detossificante grazie al loro apprezzabile contenuto di ***antiossidanti***, proteggono il nostro organismo dall'azione nociva dei radicali liberi. L'apporto nutrizionale delle olive è reso particolarmente prezioso soprattutto dall'alto contenuto di ***grassi*** "***buoni***", ovvero ***monoinsaturi***.

I ***Lupini*** sono dei ***legumi*** in grado di garantire molteplici proprietà benefiche per l'organismo. Le proteine vegetali sono molto digeribili, hanno un ***alto potere saziante*** e un grande valore nutrizionale. I Lupini sono un sano e goloso spuntino naturale.





Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it



Madama Oliva

1


Manuel

2


Giovanni

3


Aurora

cacio E PEPE

SEI CONVINTO CHE QUESTA COPPIA DI INGREDIENTI SI SPOSI SOLTANTO A BUCATINI, SPAGHETTI E TONNARELLI? MANUEL, GIOVANNI E AURORA NON LA PENSANO COSÌ E TE LO DIMOSTRANO CON QUESTE RICETTE DI FANTASIA CHE CELEBRANO IL FELICE CONNUBIO TRA IL PECORINO E LA SPEZIA. FACCI SAPERE QUALE TI PIACE DI PIÙ

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero, dedicata alla vasocottura è stata vinta da Manuel

1 Pallottine cacio e pepe

"Se conosci le pallotte cacio e ova sono sicuro che le tue papille gustative staranno già ballando. Quelle di oggi, però, secondo me hanno persino una marcia in più".

la ricetta veloce di **Manuel**



2

Ravioli cacio e pepe

"Belli de casa oggi ve faccio consolà con una rivisitazione di questo grande classico. Per l'occasione il condimento si trasforma in un ricchissimo ripieno dei ravioli!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**





Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Soufflé cacio e pepe

"Cacio e pepe che passione! La mia versione di questo grande classico è soffice come una nuvoletta, ma ha il suo stesso sapore deciso e inconfondibile. Da fare e rifare!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**



1 la ricetta di **Manuel**

Pallottine cacio e pepe

Per 4 persone
150 g di pane raffermo - 2 uova - 150 g di pecorino stagionato - qualche fogliolina di origano fresco - 200 ml di panna fresca - 50 g di grana padano Dop - olio di semi di arachide - pepe

Separa la crosta del pane dalla mollica. In un mixer riunisci la mollica, le uova, il pecorino grattugiato e l'origano. Aziona l'apparecchio e, con il mix ottenuto, forma tante pallottine avendo cura di inumidirti spesso le mani.
Versa l'olio di semi in una padella profonda e fallo scaldare fino a raggiungere la temperatura di 170°. Nel frattempo scalda la panna in un pentolino e aggiungi a pioggia il grana, mescolando sempre in modo da ottenere una salsa densa, perfetta anche per condire una pasta.
Friggi le pallottine poche alla volta e per pochi istanti, finché saranno dorate. Sgocciolale sulla carta per fritti e servile al centro della tavola su un piatto da portata. Guarniscile all'ultimo momento con la crema di grana e un'abbondante macinata di pepe o invita i tuoi ospiti a intingerle da soli mentre le gustano.



2 la ricetta di **Giovanni**

Ravioli cacio e pepe

Per 4 persone
500 g di farina 00 - 2 uova e 2 tuorli (in totale 250 g) - burro - salvia - 1 spicchio d'aglio
Per il ripieno: 300 g di ricotta vaccina - 200 g di pecorino romano a media stagionatura - 120 ml di latte intero - 40 ml di panna fresca - sale - pepe in grani

Prepara la pasta: disponi la farina a fontana e versa al centro le uova e i tuorli, sbattile velocemente con una forchetta inglobando farina finché l'impasto avrà preso consistenza, quindi continua a lavorare a mano. Ottieni un panetto liscio, avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.
Prepara il ripieno: schiaccia 1 cucchiaino raso di grani di pepe nel mortaio, mettili in una padella e lasciali tostare per un minuto, poi unisci latte e panna. Fai scaldare senza lasciar giungere a bollore. Setaccia la ricotta in una ciotola, unisci il composto con il pepe, il pecorino e un pizzico di sale; mescola fino a ottenere una crema morbida ma consistente e lasciala raffreddare.
Tira la pasta in sfoglie molto sottili, disponi tanti ciuffetti di crema su una sfoglia e ricoprili con un'altra. Fai uscire l'aria tutto intorno al ripieno, sigilla bene le due sfoglie con la punta delle dita e taglia i ravioli con una rondella dentellata. Cuocili in acqua bollente salata per pochi minuti, scolali e falli saltare in una padella con un po' di burro, qualche foglia di salvia e lo spicchio d'aglio in camicia schiacchiato. Se ti piace, spolverizza con pecorino e pepe.



3 la ricetta di **Aurora**

Soufflé cacio e pepe

Per 6 persone
250 ml di panna fresca - 95 g di pecorino romano - 3 uova - 1/2 cucchiaino di pepe in grani - burro - sale

Pesta i grani di pepe con un batticarne o un macinino grosso e falli tostare in una padella finché sprigioneranno un profumo intenso che ti farà il solletico al naso. Scalda la panna in un pentolino e aggiungi poco a poco 80 g di pecorino e quasi tutto il pepe tostato, mescolando per far sciogliere completamente il formaggio. Togli dal fuoco.
Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi, monta questi ultimi a neve e sbatti bene i tuorli con un pizzico di sale. Amalgamali tra loro con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Trasferisci il composto di uova in 6 cocottine imburrate e spolverizzali con il pecorino rimasto e il pepe tenuto da parte. Riempi quindi le cocottine con la salsa cacio e pepe preparata, fermandoti a 1 cm dal bordo.
Metti gli stampini in una teglia a bordi alti adatta alla cottura a bagnomaria: aggiungi l'acqua bollente facendo attenzione a non bagnare il preparato. Metti a cuocere per 20 minuti in forno già caldo a 150°.

Vota la tua ricetta preferita

Quale cacio e pepe preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Linguine al farro con hummus

La prima volta che ho sentito la parola hummus ho pensato al muschio, invece ora non posso farne a meno, soprattutto se devo condire un primo piatto leggero

Sistema 2 **peperoni rossi** sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e falli abbrustolire a 220° per 40 minuti girandoli ogni tanto su tutti i lati. Mettili ancora caldi in un sacchetto per alimenti e lasciali raffreddare; infine elimina la pelle con le dita. Trasferiscili su un tagliere, aprili in due, elimina i semini e i filamenti interni e trasferiscili nel mixer. Aggiungi un filo d'**olio**, **sale**, una macinata di **pepe**, una manciata di scorza di 1 **limone non trattato**, 50 g di **tofu** spezzettato, 2 cucchiai di **tahina**, qualche foglia di **basilico** e una decina di **pistacchi** già spellati. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo e infine trasferiscilo in una ciotola capiente. Lessa 320 g di **linguine al farro** in una pentola con abbondante acqua bollente salata (il farro è un cereale nobile antichissimo, forse un po' dimenticato, ma che sta tornando in auge, soprattutto nel mondo della panificazione). Scola le linguine al dente e trasferiscile nella ciotola con l'hummus di peperoni preparato e mescola bene per amalgamare. Guarda che bel colore rosso acceso. Completa con un giro d'olio, guarnisci con qualche foglioline di **menta** e, se vuoi dare a questi spaghetti una marcia in più, aggiungi anche un pizzico di peperoncino secco. Buon appetito!
Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

e in più...

La tahina è una crema di semi di sesamo tostati: la puoi trovare nei supermercati e nei negozi etnici.

"Tieni da parte un mestolo di acqua di cottura della pasta e aggiungila quando la scoli nella padella con il condimento: otterrai degli spaghetti ancora più cremosi e ben mantecati!"

ospiti IMPROVVISI



Lascia pure che suonino alla porta senza avviso. Bastano pochi ingredienti freschi e qualche conserva da tenere sempre a portata di mano per mettere in tavola spaghetti saporiti, una soffice frittata e un dessert ultra goloso

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Pistacchi americani

Di taglia extralarge, fonte di buone quantità di proteine, vitamine e minerali, sono perfetti per servire un aperitivo all'ultimo momento. Li riconosci dal marchio Wonderful Pistachios e li trovi in molte varianti tra cui i nuovi al peperoncino dolce.

Spaghettata alle acciughe

Per 4 persone

320 g di spaghetti - 12 filetti di acciuga sott'olio - 20 g di olive denocciolate pestate - 20 g di capperi - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 rametto di menta - peperoncino secco sbriciolato - 2 fette di pancarré senza crosta - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella capiente, aggiungi gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, i filetti di acciuga sminuzzati, le olive, i capperi e una spolverizzata di peperoncino. Lascia cuocere il tutto a fuoco medio per 3 minuti mescolando.
Sbriciola grossolanamente la mollica del pane e falla tostare in un padellino con un filo d'olio fino a quando sarà dorata.
Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente moderatamente salata, scolali al dente lasciandoli un po' umidi e falli saltare nella padella con il condimento per 2 minuti. Spolverizzali con abbondante prezzemolo tritato, unisci le foglie di menta, cospargi con la sbriciolata di pane tostato e servi.



Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Frittata soufflé con pisellini

Per 4 persone

8 uova - 60 g di cubetti di pancetta dolce - 250 g di pisellini già lessati - 3 cipollotti di Tropea - 1 ciuffo di erba cipollina - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 20 g di burro - sale - pepe

Pulisci i cipollotti e tagliali a rondelle. Scalda una padella antiaderente sul fuoco e fai rosolare la pancetta con i pisellini e i cipollotti mescolando per 3-4 minuti. Spegni, lascia raffreddare e cospargi il mix con l'erba cipollina tagliuzzata.
Sguscia 4 uova e separa i tuorli dagli albumi: in una ciotola riunisci i tuorli alle uova intere rimaste, aggiungi il grana, il mix con i pisellini, sale, pepe e mescola bene. Monta i 4 albumi con le fruste e incorporali delicatamente alla preparazione mescolando dal basso verso l'alto.
Imburra generosamente una teglia rettangolare, versa il composto e cuoci la frittata in forno caldo a 180° per 25 minuti circa o fino a quando sarà gonfia e ben dorata. Lasciala intiepidire leggermente e poi servila tagliata a cubotti.

Bella alta

Per ottenere una frittata alta e gonfia, il composto deve continuare a incorporare aria anche durante la cottura. Per questo motivo gli albumi non vanno montati a neve fermissima, ma solo finché avranno raggiunto una consistenza abbastanza cremosa.

Torta di cioccolato esotica

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Per 6 persone

200 g di burro - 200 g di cioccolato fondente - 200 g di zucchero - 5 uova - 400 g di frutta esotica mista

Spezzetta il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria con il burro, senza mai smettere di mescolare, in modo da ottenere una crema omogenea. Separa gli albumi dai tuorli e monta questi ultimi con lo zucchero, poi incorporali alla crema di cioccolato preparata. Monta gli albumi a neve e amalgamali delicatamente alla crema con un movimento dal basso verso l'alto per non farli smontare.
Versa il composto in uno stampo da forno di porcellana con diametro di circa 22 cm e infornalo a 190° per 20 minuti. La torta tenderà a gonfiarsi per poi sgonfiarsi lasciando una crosta alta sul bordo.
Sforna e lascia intiepidire, aggiungi in superficie la frutta sbucciata e tagliata a pezzetti e servila tiepida o fredda.



Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

"In alternativa alla lonza, puoi preparare queste scaloppine con fesa di vitello, di tacchino o petto di pollo: i tempi di cottura non cambiano".

8 scaloppine di carne E PESCE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI**

Di lonza ai capperi con sedano e cipollotto

Per 4 persone
800 g di lonza di maiale a fettine - 2 cipollotti - 1 costa di sedano - farina - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 1 bicchiere di vino bianco - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - 1 peperoncino - sale - pepe

Elimina l'eventuale grasso dalle fettine di lonza e pratica 3-4 taglietti sui bordi. Disponile fra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile con il batticarne. Infarinale e scuotile. **Sciacqua i capperi** e disponili in una ciotola di acqua tiepida per 10 minuti, cambiando l'acqua 2-3 volte. Elimina le radichette e 2/3 della parte verde dei cipollotti e tritali. Lava il sedano e riducilo a rondelle. Incidi il peperoncino, elimina i semi e taglialo a pezzetti. **Scalda il burro e 2 cucchiai di olio** in una grande padella. Quando il condimento spumeggerà, disponici le fettine in un solo strato. Cuocile a fiamma media 2 minuti per lato, alza la fiamma e irrorale con il vino. Abbassa il fuoco, togli le scaloppine, salale e tienile in caldo. Aggiungi nella padella i cipollotti, il sedano, i capperi sgocciolati e strizzati e il peperoncino e cuoci a fuoco basso per altri 3-4 minuti. Riunisci le scaloppine nella padella, fai insaporire per 1-2 minuti, spolverizza con pepe e servi, a piacere, con insalatine.

Di salmone con finocchietto e pepe

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

8 fettine di salmone da 60 g l'una - 30 g di burro - farina - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 2 rametti di finocchietto - vino bianco - sale - 1/2 cucchiaino di pepe nero in grani

Pulisci il finocchietto, lavalo, asciugalo con la centrifuga per insalata e tritalo grossolanamente. Pesta i grani di pepe insieme ai semi di finocchio con un batticarne. Fai fondere il burro in una larga padella antiaderente, aggiungi il mix speziato e il finocchietto preparato e lascia insaporire il tutto per un paio di minuti a fiamma media. **Passa le fettine di salmone** nella farina, scuotendole per eliminare quella in eccesso. Quindi aggiungile nella padella in un solo strato, salale leggermente e cuocile per 3 minuti a calore moderatamente vivace, poi girale sull'altro lato e completa la cottura per altri 3 minuti. **Sfuma le fettine di pesce** con 1/2 bicchiere di vino, copri e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Servi le scaloppine irrorandole con il loro fondo di cottura e accompagnale, se ti piace, con un contorno di piselli al burro.





Preparazione 10 min.

Cottura 25 min.

"È fondamentale che la mozzarella sia ben asciutta: falla sgocciolare in un colino o su carta da cucina e poi tamponala con altra carta".

Di vitello pizzate

Per 4 persone
600 g di fettine di magatello di vitello - 1 mozzarella da 120 g - 400 g di pomodori pelati - 50 g di pancetta a dadini - 1 piccola cipolla - 1/2 bicchiere di vino bianco - zucchero - farina - 1 peperoncino fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Disponi una fettina di vitello per volta fra 2 fogli di carta da forno e appiattiscila con il batticarne. Pratica qualche taglietto sui bordi di ciascuna fettina. Infarina le fettine e scuotile bene, per eliminare quella in eccesso.
Taglia la mozzarella a fettine e lasciale sgocciolare. Incidici il peperoncino, nel senso della lunghezza, elimina i semi e tritalo. Tagliuzza i pomodori pelati con le forbici. Spella la cipolla e tritala.
Scalda 2-3 cucchiai di olio in una padella antiaderente grande e cuoci le fettine di carne in un solo strato a fiamma medio-alta per 1-2 minuti. Sgocciolale e metti nella padella i dadini di pancetta. Quando saranno rosolati, abbassa la fiamma, aggiungi la cipolla e falla appassire. Irrora con il vino e fallo evaporare. Unisci i pelati, il peperoncino e 1 cucchiaino di zucchero e prosegui la cottura per 20 minuti. Riunisci le fettine di vitello nella padella e regola di sale. Disponi su ciascuna una fettina di mozzarella. Quando il formaggio inizierà a fondersi, spegni, spolverizza con prezzemolo tritato e servi.

Di branzino allo zafferano con patate

Per 4 persone
4 filetti di branzino con la pelle di 120 g l'uno - 80 g di burro - 1 bustina di zafferano - 1 limone - prezzemolo tritato - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 300 g di patate - sale

Lava i filetti di branzino, tamponali con carta da cucina e tagliali a losanghe; salale. Sbuccia le patate, lavale, asciugale e riducile a pezzettini; sistemali nel cestello per la cottura a vapore, salali e cuocili per circa 12 minuti.
Intanto scalda l'olio in una padella, adagiavi i pezzi di pesce con la parte della pelle verso l'alto e falli rosolare per un minuto, poi girali e cuocili per 3 minuti in modo che la pelle diventi croccante; toglili dal recipiente con una paletta e sistemali nei piatti.
Trasferisci le patate in una ciotola, lasciale intiepidire e irrorale con 20 g di burro fuso.
Fai fondere il burro rimasto in un padellino, sciogli lo zafferano, unisci il succo del limone e un pizzico di sale e, sempre mescolando, lascia spumeggiare. Versa il sughetto sulle scaloppine di pesce, completa con le patate, spolverizza con prezzemolo tritato e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

"Per evitare fastidiose lische nel piatto, dopo avere lavato e asciugato il pesce elimina quelle eventualmente rimaste con una pinzetta".



consigli utili

incidi I BORDI *DELLE FETTINE*

Ricorda di praticare sempre 3-4 taglietti lungo il bordo delle fettine di carne per evitare che si arriccino durante la cottura. Disponile poi fra due fogli di carta da forno e appiattiscile con il batticarne.

1/2 CM DI SPESSORE

È l'altezza giusta per le scaloppine di carne: se sono più sottili, diventano dure; se sono più alte, rischiano di diventare stoppose.

Per prendersi cura della casa, rispettando la natura.



THE AD STORE ITALIA





reddot winner 2020
household brand

Ami stare ai fornelli e cerchi un alleato green che ti aiuti a tenere pulita la tua cucina? Mr.Eco di MartiniSPA è la linea di prodotti per la casa 100% approvata dalla natura. I prodotti Mr.Eco sono realizzati con materiali naturali, biodegradabili, riciclabili o senza plastica e tutti i packaging sono in carta certificata FSC®, per ridurre l'impatto sull'ambiente.
Scegli Mr.Eco, un gesto d'amore per la casa di tutti: il nostro Pianeta.

Nei migliori supermercati e negozi specializzati.
Scopri di più su www.martinispa.com 

martiniSPA

Di maiale con taccole e piselli

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

1 filetto di maiale di 500 g - 250 g di taccole - 2 cipollotti - 500 g di piselli nel baccello - 60 g di pancetta - 1 peperoncino fresco - 1 pizzico di curry - 6 cucchiai di vino bianco - farina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgrana i piselli. Lava le taccole, spuntale e cuocile per 4-5 minuti in 1/2 litro di acqua salata in ebollizione. Scolale con una schiumarola e mettile su un vassoio. Nella stessa acqua scotta i piselli sgranati per 2-3 minuti poi scolali e tienili da parte.
Priva i cipollotti di radichette, parti verdi e guaine esterne, tagliali a rondelle non troppo sottili e falli saltare in un wok per 2 minuti a fuoco moderato con un filo d'olio, la pancetta tagliata a striscioline e il peperoncino ad anelli; trasferisci tutto su un piatto lasciando nel wok il fondo di cottura.
Affetta il filetto in modo da ottenere tante scaloppine, infarinale, poi falle rosolare nel wok, 3-4 alla volta, su entrambi i lati per circa 1 minuto; scolale man mano su un piatto. Trasferisci nuovamente tutta la carne nel wok, aggiungi i cipollotti, sfuma con il vino, unisci le taccole, i piselli e cuoci per 4-5 minuti; al termine, regola di sale, pepa, profuma con il curry e servi.





Preparazione 25 min.

Cottura 25 min.

"Se vuoi risparmiare, compra il petto di pollo intero e taglialo tu a fettine: impiegherai qualche minuto in più, ma il prezzo è decisamente più basso!"

Di pollo alle erbe con tortino di patate

Per 4 persone
600 g di petto di pollo a fettine - 2 limoni non trattati - 1 mazzetto di erbe aromatiche miste - vino bianco - brodo vegetale - 4 patate grandi - burro - farina - qualche goccia di tabasco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate e tagliale a pezzi. Trasferiscile in una casseruola con acqua fredda, sala e cuocile per 15 minuti dal bollore. Intanto taglia le fettine di pollo a metà, disponile tra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile con il batticarne. Grattugia la scorza di 1 limone e spremi i 2 agrumi. Trita le erbe aromatiche.
Passa le fettine di pollo nella farina e scuotile per eliminare quella in eccesso. Rosolale sui 2 lati in padella con 2 cucchiai di olio. Sala, pepa e toglile dalla padella. Versa metà del succo di limone e 1 bicchiere di vino nella padella, fai evaporare, aggiungi un mestolo di brodo caldo e fai addensare. Unisci qualche fiocchetto di burro, riunisci le fettine e cuocile per 3-4 minuti.
Cospargile con le erbe e la scorza di limone grattugiata; tieni in caldo. Sgocciola le patate, schiacciale e condiscile con olio, tabasco, il succo di limone rimasto, sale e pepe. Sistema un tagliapasta in un piatto, riempilo con le patate schiacciate e sfilalo. Forma allo stesso modo altri 3 tortini. Servi le scaloppine calde con i tortini.



burro di alta QUALITÀ

Le scaloppine sono un piatto semplice e veloce che richiede ingredienti di qualità. Come il Burro Tradizionale Fiore Bavarese Meggle, cremoso e profumato, ottenuto direttamente dalla panna fresca del latte attraverso una lavorazione per centrifuga (250 g, 2,79 euro).

occhio alla farina

Se devi infarinare le fettine di carne o di pesce, ricorda di scuoterle bene per eliminare quella in eccesso: la cottura sarà così omogenea e non si formeranno grumi nel fondo.

CON salsa piccantina

Vuoi dare ai filetti di orata un sapori più deciso? Al posto del condimento al balsamico puoi prepararne uno al peperoncino: riunisci nella ciotola uno **scalogno** spellato e tagliato a fettine, il succo di un **limone** filtrato, un dl di **olio extravergine d'oliva**, un mazzetto di **finocchietto selvatico** tagliuzzato, un pizzico di **sale** e un **peperoncino fresco** privato dei semi e tagliato a rondelle sottili. Sbatti energicamente il mix con una forchetta fino a ottenere un'emulsione omogenea, poi passa i filetti di orata in questo condimento e procedi come spiegato nella ricetta accanto.

Di orata al balsamico con verdurine

Per 4 persone
4 filetti di orata senza pelle di circa 120 g l'uno - 2 carote - 2 coste di sedano verde - 2 cucchiai di timo e basilico tritati - 1 cucchiaio di aceto balsamico - 1 cucchiaio di aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Versa 3 cucchiai di olio in una ciotola, unisci l'aceto balsamico, una presa di sale, le erbe tritate e mescola bene.
Lava i filetti di pesce, asciugali, privali delle eventuali lische e tagliali in 2-3 pezzi. Passali nel condimento preparato e rosolali in una padella antiaderente un paio di minuti per parte. Trasferisci i filetti su 4 piatti e irrorali con l'olio alle erbe rimasto nella ciotola.
Raschia le carote e lava il sedano poi tagliali a filini sottili. Condisci le verdure con una presa di sale, una macinata di pepe, 2 cucchiai di olio e l'aceto bianco. Mescola e distribuiscile accanto ai filetti di orata. Servi subito.

Preparazione 25 min.
Cottura 5 min.

"Per condire le verdurine riunisci olio, aceto, sale e pepe in un vasetto a chiusura ermetica, chiudi e scuoti: otterrai un'emulsione perfetta".



Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

"Scegli un prosciutto dolce perché in cottura non diventi troppo sapido e fallo tagliare un po' spesso perché possa fasciare il pesce senza rompersi".

Di trota salmonata con prosciutto e limone

Per 4 persone
600 g di filetti di trota salmonata - 100 g di prosciutto crudo - 2 limoni non trattati - 1 mazzetto di maggiorana - 1/2 bicchiere di vino bianco - 30 g di burro - sale - pepe

Lava accuratamente i limoni, asciugali, tagliali a fette molto sottili ed elimina eventuali semini. Lava anche i filetti di trota, tamponali con carta assorbente da cucina e tagliali in 2 parti in diagonale.
Fascia le scaloppine ottenute con una fetta di prosciutto e quindi appoggia su ognuna una fettina di limone. Ferma il tutto con uno stecchino di legno.
Sciogli il burro in una padella antiaderente e, quando sarà spumeggiante, unisci le scaloppine. Lasciale rosolare per 2 minuti, spolverizzale con una macinata di pepe e bagnale con il vino. Regola di sale e prosegui la cottura a pentola coperta per 10 minuti. Aromatizza con un po' di foglioline di maggiorana e servi ben caldo.





Bel Pic-nic!

BBQ ed è festa all'aria aperta!

**Comanda quello che ha il grembiule!
Lasciate cucinare lo chef più stiloso che c'è
e rilassatevi sul telo da pic-nic...
Per gli amanti del BBQ, un'intera collezione
dedicata a loro: guanti, presine, canovacci,
grembiule e cappello da chef.
Buona grigliata!**



Questa è la collezione BBQ
SCOPRI LE ALTRE NELLO SHOP ONLINE

SEGUICI
www.bellavitastore.it

omelette

Tre idee di ripieno con cui farcire la classica frittata francese chiusa a portafoglio lasciandosi ispirare dagli ortaggi di stagione

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

consistenza IDEALE

Sbatti le uova solo per il tempo necessario ad amalgamare gli ingredienti: se inglobano aria l'omelette risulta gommosa. Il cuore deve restare semicrudo ma, una volta farcita, cuocila ancora per un minuto, così da scaldare il ripieno.

con EMMENTALER e asparagi

Quando fai bollire gli asparagi devi tenerli in verticale e con le punte fuori dall'acqua in modo che non si spappolino. Se non possiedi l'asparagiera, lega il mazzo non troppo stretto, pareggia i gambi e allargali nell'acqua, in modo che gli asparagi siano stabili. Se non poi usare il coperchio, copri le punte con un foglio di alluminio e fissalo al bordo del tegame.

1
FAI LA FRITTATINA

Sguscia 6 uova in una ciotola, uisci un pizzico di sale e una macinata di pepe, 2 cucchiai di latte freddo e sbatti con una forchetta per amalgamare. Fai sciogliere 20 g di burro in una padella aniaderente di 22 cm di diametro e versaci un quarto del composto. Prosegui la cottura finché il fondo dell'omelette si sarà rappreso, lasciandola morbida nella parte superiore.



2
PREPARA IL RIPIENO

Con Emmentaler e asparagi
Pulisci e lessa gli asparagi, poi tagliali a tocchetti e passali in poco burro. Prepara una besciamella con 30 g di burro, la farina, il latte, sale e pepe, unisci la panna e il formaggio a lamelle.


40 g di farina


200 ml di latte


50 g di Emmentaler


3 cucchiai di panna


500 g di asparagi

Con crescenza e pesto
Sbuccia le patate, tagliale a cubetti e lessali in acqua salata con i fagiolini o le taccole finché saranno morbide; scola tutto e taglia i legumi a tocchetti. Riduci la crescenza a fiocchetti e uniscila agli ortaggi e al pesto.


50 g di crescenza


200 g di fagiolini


4 cucchiai di pesto


2 patate


200 g di taccole

Con piselli e Praga
Lessa i piselli in acqua bollente leggermente salata con il cipollotto spellato e tagliato a pezzetti, scolali e frulla il tutto con la ricotta grattugiata e poco olio extravergine d'oliva. Unisci la scamorza tagliata a lamelle.


300 g di piselli sgranati


100 g di scamorza


150 g di prosciutto di Praga


50 g di ricotta dura


1 cipollotto

3
COMPLETA E SERVI

Quando l'omelette si sarà quasi del tutto rappresa, distribuisci sopra la metà della frittatina un quarto della farcia, poi inclina la padella e piega l'omelette a metà. Cuocila ancora per 1-2 minuti: dovrà essere soda all'esterno e morbida all'interno. Falla scivolare su un piatto e servi. Ripeti la preparazione per altre 3 omelette.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

farina 0

Il numero accanto al nome indica il grado di raffinazione e testimonia che la farina è di **grano tenero** (per quello duro si usano altre diciture). Le possibilità sono 00, 0, 1 e 2: più il numero è alto, più sono integri i vari componenti del chicco (crusca, endosperma e germe). Tra le varie tipologie, la farina 0 è **raffinata ma non troppo** e per questo è ritenuta la "tuttofare" della pasticceria e della panificazione. Grazie all'**alto contenuto di glutine**, infatti, permette di realizzare impasti elastici, adatti alla lievitazione, ma si presta anche per quei prodotti asciutti, come i biscotti, dove di norma si usa la 00 (ricca di amido, ma povera di glutine).

LA PIÙ APPREZZATA
La farina 0 è particolarmente apprezzata a livello sia domestico che commerciale perché, pur non essendo troppo raffinata, è chiara e fine: caratteristiche ritenute "nobili", che consentono di ottenere prodotti non eccessivamente rustici nell'aspetto e nel gusto.





lievitazione PERFETTA

Una farina 0 ottenuta da una miscela di grani teneri 100% Manitoba canadesi, coltivati con agricoltura integrata e garantiti Ogm free. La forza glutinica di ben 460 W la rende adatta per preparazioni molto soffici come babà, panettone, pandoro, pasta sfoglia, croissant, bomboloni, pan brioche, pizze, focacce e pane. Il pregio del grano regala anche un gusto inconfondibile e raffinato (Lo Conte, Le Farine Magiche Manitoba 100%, 1 kg, € 2,25).

150 MINUTI

È il tempo minimo di lievitazione per un impasto di farina 0: un periodo relativamente breve se si pensa che con la 1 e la 2 si superano in genere le 12 ore.

IL TIPO DI GRANO E LA MACINA

La qualità e la resa della farina 0 può variare secondo il tipo di grano utilizzato (se pregiato viene indicato in etichetta) e il metodo di macinazione: quella a pietra garantisce un prodotto più integro perché il processo è più lento, quindi non riscalda la farina lasciandone inalterate le caratteristiche organolettiche.

Pizza ai peperoni, olive e fiori di cappero

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**



Per la pasta: 500 g di farina 0 - 50 g di olio extravergine d'oliva - 25 g di lievito di birra fresco - sale
Per la farcitura: 400 g di salsa di pomodoro - 400 g di mozzarella - 10 falde di peperone abbrustolito - 12 filetti di acciuga sott'olio - 16 frutti di cappero - 40 g di olive nere denocciolate - basilico - olio extravergine d'oliva - sale







Sciogli il lievito in 1/2 dl di acqua tiepida, incorpora 2 cucchiai di farina e lascia lievitare la pastella per mezz'ora. Disponi la farina rimasta a fontana, metti al centro la pastella, 2 dl di acqua a temepratura ambiente, l'olio e 10 g di sale e lavora la pasta per circa 10 minuti. Fai una palla, incidila a croce, coprila e falla lievitare in luogo tiepido per 2 ore.

Dividi la pasta in 4 panetti e stendili in altrettanti dischi di 4 mm di spessore. Appoggiali su teglie rivestite con carta da forno e ricoprili con la salsa di pomdoro lasciando il bordo libero. Sala e cuoci in forno caldo a 220° per 10 minuti. Intanto taglia la mozzarella a fettine e tamponale con carta assorbente da cucina.

Togli le pizze dal forno e farciscile con le fettine di mozzarella preparate, i peperoni, le olive, i frutti di cappero e i filetti d'acciuga ben sgocciolati. Condisci con un filo d'olio e ancora un pizzico di sale e prosegui la cottura in forno per altri 10 minuti. Decora con qualche fogliolina di basilico e servi subito.

la ricetta in più

Mini babà alle fragole

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

12 fragole - 150 g di farina 0 - 160 g di zucchero - 100 ml di latte - 150 ml di panna fresca - 2 uova - 400 ml di succo d'ananas al naturale - 100 ml di rum - 15 g di lievito di birra fresco - 70 g di burro - burro e farina per la lavorazione - sale

Sbriciola il lievito in una ciotola, unisci 20 g di zucchero e stempera il tutto con il latte tiepido. Aggiungi la farina setacciata, le uova (uno alla volta), altri 30 g di zucchero, un pizzico di sale e il burro morbido. Lavora la pasta per 10 minuti, copri con pellicola e fai lievitare per 2 ore. Suddividi l'impasto in 12 stampini da 5 cl imburrati e infarinati e lascia lievitare i babà per altre 2 ore.
Fai bollire il succo d'ananas con 100 g di zucchero e il rum per 5 minuti e poi lascia raffreddare lo sciroppo. Intanto, cuoci i babà in forno caldo a 220° per circa 20 minuti. Falli intiepidire, sformali e lasciali raffreddare su una gratella.
Immergi i babà nello sciroppo per pochi istanti, uno alla volta, e poi falli sgocciolare sulla gratella. Monta la panna fredda con lo zucchero rimasto. Sciacqua le fragole e affettale. Incidi i babà e farciscili con panna e fragole.





CLASSICO ma non troppo



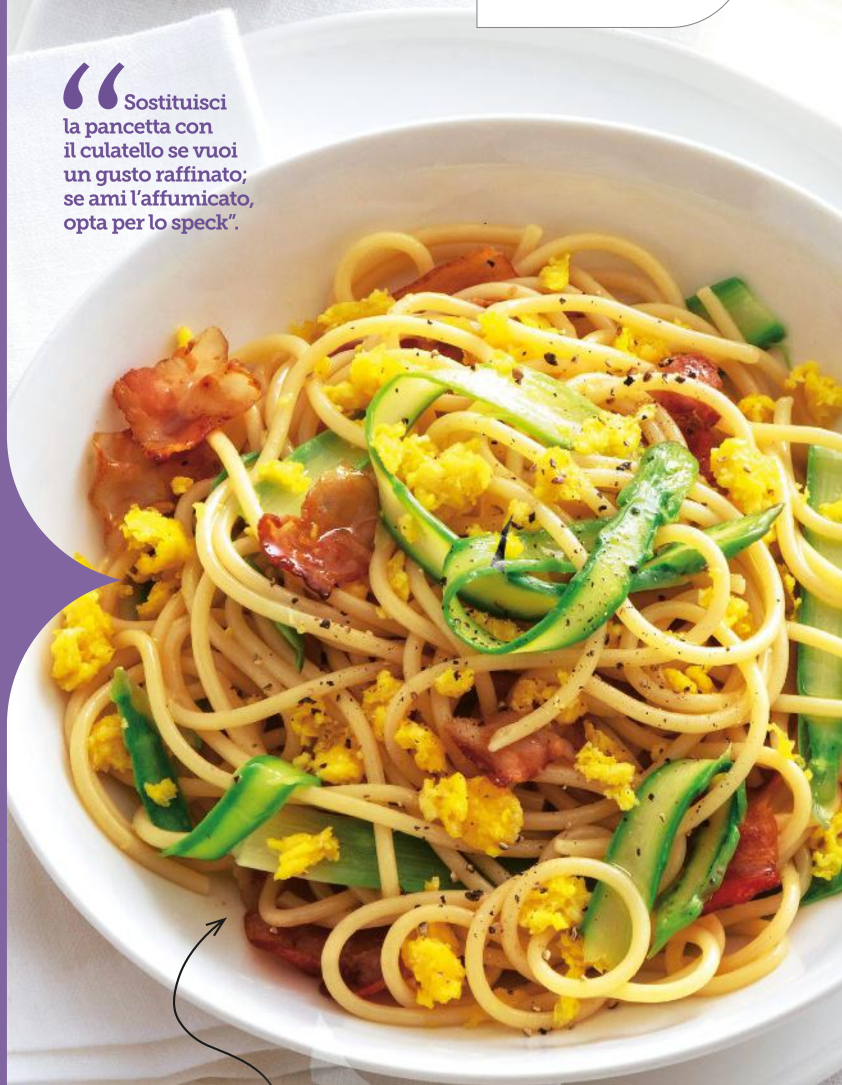
e in più...



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

“Sostituisci la pancetta con il culatello se vuoi un gusto raffinato; se ami l'affumicato, opta per lo speck”.



Spaghetti primavera

Un piatto va sempre gustato prima con gli occhi e poi con il palato, e questo è uno di quelli che mi mette proprio di buonumore. Ci sono gli asparagi, le uova, c'è la pancetta... ah, e poi c'è la pasta, meglio di così?

Pulisci 250 g di **asparagi** (circa 1/2 mazzo), eliminando le parti di gambo dure, raschia il resto con il pelapatate o uno spelucchino; poi elimina le punte e affettale sottilmente in senso verticale in modo da ottenere delle strisce da 2-3 mm di spessore. Fai rosolare in una padella antiaderente 1 spicchio d'**aglio** spellato con un filo d'**olio** e fai saltare per pochi minuti le strisce di asparagi in modo che si ammorbidiscano, ma rimangano croccanti. In un padellino antiaderente fai saltare per 1 minuto 80 g di **pancetta dolce** tagliata a striscioline. Nello stesso fondo, aggiungi un filo d'olio e versa 2-3 **uova** sbattute con un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocile mescolandole con un leccapentole o un mestolo di legno per 2 minuti. Intanto lessa 320 g di **spaghetti** in abbondante acqua bollente salata. Scolali al dente e trasferiscili subito nella padella e falli saltare qualche istante con le uova strapazzate; unisci poi gli asparagi e la pancetta e mescola. Distribuisci gli spaghetti nei piatti individuali e completa, se vuoi, con qualche scaglia di **grana padano**. Per 4 persone.

Il tocco in più
Vuoi aggiungere una nota speziata alle tue uova? Colorale e insaporiscile ulteriormente con un soffio di curcuma o di zafferano in polvere. Se vuoi strafare, trasformandolo in un piatto unico, unisci una piccola burrata su ogni piatto e... la felicità è assicurata!

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

serata NAPOLETANA

Arricchitasi nei secoli con l'influsso delle differenti culture che hanno dominato il territorio, la cucina partenopea rimane ancora oggi golosa e ricca di sapore, come testimoniano queste ricette

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

4 ore prima
Fai il dolce
Prepara la caprese come indicato nella ricetta, cuocila in forno e lasciala poi raffreddare bene sulla gratella, capovolta. Sistemala poi su un piatto da portata e decorala a piacere.

2 ore prima
Cuoci il polpettone
Fai rassodare le uova; riunisci gli altri ingredienti e prepara il polpettone secondo le indicazioni. Forma il rotolo sul ripieno (aiutati con un foglio di carta da forno) e, se vuoi, avvolgilo in una garza e chiudilo a caramella, per facilitarne la cottura.

40 min. prima
Prepara la "frittata"
Dissala bene i capperi; prepara tutti gli altri ingredienti e fai il condimento. Cuoci la pasta come indicato e mescolala al condimento. Prepara la "frittata" come indicato, fai sgocciolare l'olio in eccesso e servila subito, calda.



Frittata di scammaro

Un pio escamotage
In passato, nei monasteri i monaci che per motivi di salute avrebbero dovuto consumare carne anche in Quaresima, prendevano i pasti da soli in camera, in napoletano "cammera", invece che nella mensa comune. Il termine "cammerare" divenne quindi sinonimo di mangiar di grasso e "scammerare" di mangiar di magro. Semplice e gustosa, questa è una tipica e tradizionale ricetta di "scammaro".

Gira pagina e trovi le ricette complete



Polpettone fritto

Il secondo della festa
Nato per non sprecare gli avanzi, nella versione partenopea questo piatto povero - che vede l'aggiunta di uova, provola e prosciutto - è in realtà ricco e sostanzioso, facendone così un piatto della domenica tradizionale. In alcune famiglie, il polpettone fritto viene servito accompagnato con una densa salsa di pomodoro, preparata a parte.

Torta caprese

Un errore assai gustoso
La leggenda narra che la ricetta originale nacque durante gli anni '20 a Capri, quando il cuoco Carmine Di Fiore scordò di mettere la farina nel preparare una torta di mandorle e cioccolato fondente. La meravigliosa consistenza e il cuore morbido del dolce nato per sbaglio conquistarono subito tutti i palati. Ne esistono diverse versioni, tra cui una "bianca" che usa cioccolato bianco, appunto, e profuma di agrumi. Interessante anche la variante tipica di Anacapri, che impiega meno cioccolato con l'aggiunta di amaretti sbriciolati.



I Tortellini Bolognesi sono come un abbraccio



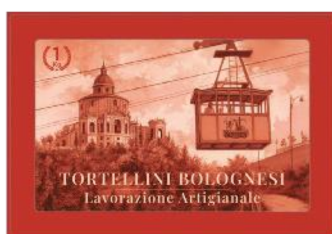
QUELLI AUTENTICI **SI RICONOSCONO DALLA CHIUSURA ABBRACCIATA**, CHE SI DISTINGUE DA QUELLA PINZATA INDUSTRIALE

Mai come quest'anno abbiamo compreso il valore della vicinanza e delle cose autentiche. Un modo di sentire che in Emilia è uno stile di vita da sempre, anche nei piccoli gesti. I tortellini bolognesi tradizionali, per esempio, sono prodotti con la chiusura abbracciata, diversa da quella pinzata di altri prodotti industriali. Molte famiglie li fanno in casa con maestria, altre scelgono i tortellini bolognesi Soverini, proprio con la classica chiusura ad abbraccio e nel cuore solo ingredienti di qualità, come salumi e formaggi del territorio: Prosciutto crudo senza conservanti, Mortadella, Parmigiano Reggiano, sale e noce moscata, senza conservanti aggiunti. La pasta Soverini è prodotta con presse e trafile in bronzo, una lavorazione particolare che la rende ruvida e increspata, perfetta per esaltare i tuoi piatti, come un abbraccio in una giornata di festa.

tortellinisoverini.com









Frittata di scammaro

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

400 g di spaghetti sottili - 1 spicchio di aglio - 60 g di olive nere di Gaeta denocciolate - 50 g di capperi dissalati - 50 g di filetti di acciughe sott'olio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sciacqua i capperi e asciugali. Spezzetta le acciughe, lava e trita finemente abbondante prezzemolo. Spella l'aglio e rosolalo in una padella con 7 cucchiai di olio fino a quando sarà dorato; toglilo e unisci al condimento le olive, i capperi e abbondante prezzemolo. Dopo 5 minuti aggiungi le acciughe e togli la padella dal fuoco. Regola di sale e pepe.

2 Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente poco salata, condiscili con il sugo preparato e mescola bene il tutto. Scalda un cucchiaio di olio in una padella a bordi alti, versaci la pasta con tutto il condimento e schiacciala con il dorso di un cucchiaio. Cuocila a fuoco dolce inclinando la padella e tenendola dal manico per far dorare bene, a poco a poco, tutto il bordo.

3 Girala con l'aiuto di un coperchio e cuocila sull'altro lato nello stesso modo (in questo modo si eviterà di bruciarne il centro) . Al termine, falla scivolare su un vassoio ricoperto con qualche foglio di carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso, poi servila subito, tagliata a spicchi.



Amata dai grandi di Napoli

Dai duchi ai drammaturghi
Versione "povera" della frittata napoletana, appare ne "La Cucina Teorico Pratica" del 1837, ricco compendio delle specialità partenopee scritto da don Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino e gastronomo della cucina napoletana. La versione con uvetta e pinoli era uno dei piatti preferiti di Eduardo De Filippo.

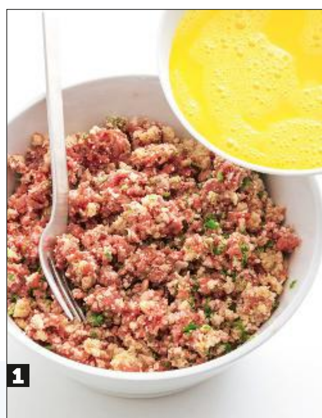
DISSALA BENE i capperi

Per eliminare il sale, sciacquali bene sotto acqua fredda corrente e poi mettili a bagno in acqua tiepida per circa 10 minuti. Sgocciolali e sciacquali di nuovo. Ripeti l'operazione 1-2 volte e poi asciugali, tamponandoli con carta assorbente da cucina.


1


2


3


1


2


3

IL TRUCCO della nonna

Per avere un polpettone impeccabile, strizza il composto nella ciotola con le mani più volte, finché non avrai un'amalgama perfetta. Ricorda di ungerti prima con un po' di olio le dita: eviterai che il composto si attacchi alle mani e potrai modellarlo meglio.

Polpettone fritto

Preparazione 40 min.

Cottura 80 min.

Per 4-6 persone

400 g di polpa di manzo macinata - 250 g di pane raffermo - 50 g di mortadella - 50 g di salame Napoli - 100 g di prosciutto cotto a fettine - 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 spicchio di aglio (facoltativo) - 1 ciuffo di maggiorana e prezzemolo - 2 uova - 2 uova sode - 50 g di provolone - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

1 Trita grossolanamente il salame e la mortadella; spella l'aglio e tritalo finemente se lo utilizzi. Fai ammollare il pane in abbondante acqua per una decina di minuti, strizzalo e mescolalo con la polpa macinata, il trito di salame e mortadella e una spolverizzata di prezzemolo. Passa il tutto al tritacarne e poi incorpora le 2 uova leggermente sbattute, il parmigiano, 20 g di burro morbido e il trito d'aglio. Amalgama bene e regola di sale e pepe.

2 Stendi l'impasto allo spessore di 2 dita su un foglio di carta forno inumidito formando un rettangolo, coprilo con una spolverizzata di maggiorana, il prosciutto e il provolone a scaglie. Aggiungi le uova sode sgusciate, sistemandole al centro nel senso della lunghezza, poi arrotola delicatamente la carne intorno alle uova e dai forma al polpettone, chiudendo il rotolo.

3 Scalda un dito di olio sul fondo di un tegame antiaderente, sistemaci delicatamente il polpettone e cuocilo inizialmente a fiamma vivace, girandolo ogni tanto, fino a quando sarà ben rosolato e si sarà formata in superficie una crosticina omogenea. Poi abbassa il fuoco al minimo, copri il tegame e prosegui la cottura per un'ora circa, girandolo con cura ogni tanto. Per non rischiare che il polpettone si rompa o si attacchi al fondo, lo puoi avvolgere in una garza e legarla alle estremità: in questo caso, eliminala quando il polpettone sarà ancora bollente.

Martina,
Regina della cura di sé

pera_angys   martinarodini



Per avere l'aspetto di una regina non sono necessari trattamenti o cure speciali: basta **mangiare sano**. La nostra bellezza viene soprattutto da dentro, per questo è importante fornire al nostro organismo i nutrienti giusti per mantenere giovane la pelle: **i sali minerali, le fibre e le vitamine della pera Angys**, la Regina delle Pere, contrastano l'invecchiamento cellulare e favoriscono la rigenerazione.

Se cerchi la bellezza, scegli la bontà: quella di Angys, la Regina delle Pere.

Angys®
La Regina delle Pere
www.angys.net

webtek

SCIOGLI il cioccolato

Raccogli le scaglie di cioccolato in una bastardella o in un pentolino; metti il recipiente sopra una pentola con poca acqua in leggera ebollizione e lascia sciogliere il cioccolato, facendo attenzione che il fondo del pentolino non tocchi l'acqua. Incorpora a poco a poco il burro, mescolando fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.


1


2


3

Torta caprese

Preparazione 10 min.

Cottura 40 min.

Per 6 persone

125 g di cioccolato fondente - 185 g di mandorle pelate - 125 g di burro - 125 g di zucchero semolato - 3 uova medie - 1 arancia non trattata - 1 cucchiaio di rum - zucchero a velo (o cacao) per decorare - burro e farina per lo stampo

1 Riduci le mandorle in polvere frullandole nel mixer. Lava l'arancia, asciugala e grattugiane la scorza. Spezzetta il cioccolato e fallo fondere a bagnomaria (vedi box) aggiungendo il burro per ottenere una crema liscia e omogenea; mettila da parte. Sguscia le uova, separando i tuoli dagli albumi. Monta i tuorli con 80 g di zucchero semolato e la scorza di arancia, finché il composto sarà chiaro e spumoso, unisci il rum e poi incorpora il cioccolato fuso mescolando con le fruste elettriche per renderlo vellutato e liscio. Amalgama poi le mandorle in polvere con una spatola.

2 Imburra e infarina uno stampo da pastiera di 20 cm di diametro e 4 cm di altezza. Monta gli albumi con lo zucchero rimasto e poi incorporali delicatamente all'impasto, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto, per non smontarli.

3 Al termine avrai ottenuto un impasto gonfio e morbido che verserai nello stampo preparato. Livella delicatamente la superficie del dolce. Posiziona la torta a metà del forno già caldo a 180° e cuocila per 35 minuti circa. Fai la prova di cottura infilando uno stecchino al centro: il cuore dovrà risultare umido ma non troppo bagnato. Al termine, fai raffreddare la caprese nello stampo per 40 minuti circa, quindi capovolgila su una gratella e lasciala raffreddare completamente per almeno 6 ore. Servila cosparsa di zucchero a velo.

La mossa vincente

Trucco semplicissimo

Durante la cottura del dolce, si formano piccole crepe sulla sua superficie: non preoccuparti, è una sua caratteristica, anche se per alcuni è antiestetica: se sei tra questi, ti consigliamo di servirla capovolta, decorata come da ricetta: sarà perfetta.

DI **SILVIA BOMBELLI**

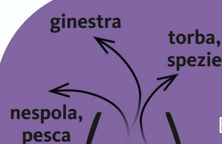
Trebbiano D'ABRUZZO DOC

Presente in Italia fin dall'epoca Romana il "vinum trebulanum" (come lo chiamava Plinio) in Abruzzo esprime al meglio i suoi profumi. Il disciplinare di produzione del 1972 specifica che le uve destinate al Trebbiano d'Abruzzo Doc devono provenire da terreni coltivati a non più di **500-600 metri di altitudine** per raggiungere il giusto equilibrio tra acidità e tenore zuccherino che rende questo **vino asciutto e soave** al tempo stesso. Si beve giovane, ma per chi preferisce un bouquet più persistente esiste anche in versione "riserva", invecchiato e affinato per almeno 18 mesi. Un vino perfetto con maccheroni alla chitarra, pesce, riso ai frutti di mare, sformati di verdura, carni bianche e formaggi a media stagionatura o erborinati.



ZONA DI PRODUZIONE

Le uve Trebbiano o Bombino bianco rappresentano l'85% minimo dell'omonimo vino, molto apprezzato anche all'estero e prodotto in 190mila ettolitri all'anno su 10mila ettari di collina e altopiano tra le quattro province abruzzesi.



PRENDI NOTA

GLI AROMI

Elegante e intenso, questo bianco sorprende per le molteplici note olfattive che sprigiona, con garbo. Evocazioni di fiori gialli ed erbe selvatiche, profumi di miele, pere, pesca, nespola, mandorla amara, torba, e spezie. Si serve a 10°-12°.

la giusta ricetta

SCIALATIELLI vongole, cozze E CREMA DI ZUCCHINE



Pulisci 500 g di **cozze** e metti a bagno 500 g di **vongole** veraci in acqua e sale per 30 minuti. Spella 1 spicchio d'**aglio** e scaldalo in casseruola con 1 cucchiaio d'**olio**. Unisci le cozze con 1 dl di **vino bianco** e cuocile coperte finché si saranno aperte. Scolale con la schiumarola, versa le vongole e falle aprire. Scolale, filtra il fondo di cottura e tienilo da parte. Elimina i molluschi rimasti chiusi e la maggior parte delle valve. Stufa in padella 1 piccola **cipolla** tritata con 4 cucchiai d'olio. Unisci 200 g di **zucchine** a fettine. Cuocile coperte per 5-6 minuti; frullale con il fondo di cottura dei molluschi e 10 foglie di **basilico**. Regola di **sale**. Cuoci al dente 400 g di scialatielli freschi (tagliatelle di semola), scolali, condiscili con la crema di zucchine e i molluschi. Profuma con una macinata di **pepe** e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

CHEFS' IRISH BEEF CLUB

Carne Grass-fed
Buona per natura



La ricetta della chef Sara Conforti per cucinarla e gustarla al meglio


la grande passione per i fornelli quella che ha portato la chef toscana Sara Conforti, quando non era ancora ventenne, a rilevare l'Osteria del Vicario a Certaldo (Fi). Qui ha iniziato a elaborare piatti che solo pochi anni dopo, nel 2003, le hanno fatto assegnare la stella Michelin, mantenuta per otto anni. La sua cucina territoriale rinnovata in chiave moderna l'ha fatta diventare ambasciatrice della gastronomia toscana in tutto il mondo. Piatti caratterizzati da abbinamenti sorprendenti, ma soprattutto da materie prime di alta qualità. Come la carne di manzo irlandese, che Sara Conforti sceglieva già prima che venisse fondato lo Chef's Irish Beef Club, rete internazionale di talentuosi cuochi che utilizzano questa carne pregevole per piatti eccellenti. Non meraviglia, quindi, che Sara Conforti sia stata tra i primi professionisti italiani a unirsi al Club e a condividerne la filosofia di valorizzazione di un fiore all'occhiello della produzione agroalimentare irlandese: una carne grass-fed, con un'alta concentrazione di sostanze nutritive, tenera e gustosissima.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
- 700 g di controfiletto di manzo irlandese a fette spesse (3 cm)
- 8 scampi irlandesi
- 200 g di patate
- 2/3 pistilli di zafferano
- 12 foglie di basilico
- 15 g di farina
- colorante alimentare rosso
- 150 ml di olio di semi di arachide
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

La ricetta

CONTROFILETTO D'IRLANDA CON CUORE DI SCAMPI SU CREMA DI PATATE ALLO ZAFFERANO

Sguscia gli scampi e battili a coltello. Ricava dalla carne 4 cubi, incidili al centro con un taglio profondo e farcisci con gli scampi. Lava le patate e lessale con la buccia in acqua bollente salata. Spellale, frullale con un mixer a immersione e, mentre sono ancora calde, unisci i pistilli di zafferano. **Prepara una pastella** con 150 ml d'acqua, 50 ml di olio di semi, la farina e un pizzico di colorante. Scalda bene una padella antiaderente, versaci un po' del composto e fai evaporare la parte liquida. Stacca il "corallo" ottenuto con una spatola e fallo raffreddare su carta da cucina. Lava le foglie di basilico, asciugale e friggile nell'olio di semi rimasto. **Cuoci la carne** su una bistecchiera per 3 minuti su ciascun lato, girandola con una pinza. Distribuisci la crema di patate sul fondo dei piatti e ponici sopra i filetti. Condiscili con un filo d'olio extravergine, sale e pepe. Completa con il corallo e il basilico fritto.



UN TAGLIO SUCCULENTO

Tra i tagli più pregiati, il controfiletto di manzo irlandese è tenero e saporito per via della sottile marezzatura (la distribuzione del grasso dorato) che lo caratterizza. È adatto alla cotture veloci e poco elaborate, per mantenerlo succoso, con il cuore leggermente rosato, e per esaltarne il gusto ricco e corposo, dovuto all'alimentazione del tutto naturale dei bovini irlandesi, che pascolano all'aperto e si cibano al 90% di erba fresca.

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

www.irishbeef.it.

torte salate
con ortaggi novelli

Golose e profumate, colorate e invitanti, portano in tavola la nuova stagione. Sono facili da realizzare, anche in anticipo, e molto scenografiche

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



1

2



3

Prepara il guscio di pasta brisée

Dosi per una torta salata di 24 cm

Metti in un mixer 140 g di **farina 00**, aggiungi 70 g di **burro** freddo a pezzetti e frulla fino a ottenere un composto simile a sabbia fine. Aggiungi 50 ml di **acqua ghiacciata**, 1 pizzico di **sale** e frulla fino a quando il composto inizierà ad amalgamarsi. Trasferiscilo sulla spianatoia e lavoralo rapidamente per ottenere un panetto omogeneo, poi avvolgilo nella pellicola e fallo riposare in frigo per un'ora. Al termine fai riposare la pasta per qualche minuto a temperatura ambiente e stendila su un piano leggermente infarinato allo spessore di 3 mm; rivesti uno stampo da crostata di 24 cm foderato con carta da forno. Elimina con un coltellino l'eccesso di pasta ai bordi, punzecchia il fondo con una forchetta, senza bucare la pasta, e mettila in frigo fino al momento di farcire e cuocere.

1 Asparagi, patatine novelle e aglietti alla crème fraîche

Scotta in acqua bollente salata 250 g di **asparagi sottili**, già puliti e pareggiati, per pochi minuti, lasciandoli croccanti. Passali poi sotto il getto di acqua corrente per fermare la cottura e falli asciugare su un telo. Lava bene 300 g di **patatine novelle** senza sbucciarle e poi affettale sottilmente con una mandolina. Pulisci 1 mazzettino di **aglietti** eliminando le radici e un paio di guaine esterne. Distribuisci gli ortaggi nel guscio di brisée preparato. Frulla 200 g di **crème fraîche** con 200 ml di **latte**, 2 **uova**, 2 **tuorli**, **sale** e **pepe**. Versa il tutto nella teglia e cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti circa. Lascia intiepidire la torta, guarniscila con qualche stelo di **erba cipollina** e servi.

2 Zucchinette novelle in fiore alla ricotta e pecorino

Separa i fiori da 800 g circa di **zucchine novelle con il fiore**, affetta sottilmente le zucchinette e metti i fiori al fresco. Setaccia 250 g di **ricotta fresca di capra** in una ciotola e incorpora 3 **uova** leggermente sbattute, 80 g di **pecorino dolce** grattugiato, 1 spolverizzata di **origano fresco**, 30 g di **olive taggiasche** denocciolate e 4 **filetti di acciughe sott'olio** sminuzzati. Sistema le zucchine nel guscio di brisée, coprile con la crema di ricotta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 20 minuti circa. Mescola altri 60 g di ricotta con 2 filetti di acciuga tritati e poche foglie di origano, farcisci i fiori di zucchina privati del pistillo e chiudi a caramella le estremità dei petali. Spennellali con un filo d'olio, distribuisci i fiori farciti sulla torta cotta e prosegui la cottura per una decina di minuti, finché i fiori si saranno dorati (aggiungendo eventualmente un filo di olio). Fai intiepidire leggermente la torta e servila prima che i fiori si raffreddino.

3 Carotine, piselli e cipollotti con robiola e basilico

Spunta 4 **carotine novelle**, pareggia i gambi verdi del ciuffo, poi tagliale nel senso della lunghezza a quarti e sbollentale per pochi minuti, lasciandole croccanti. Taglia nello stesso modo 4 **cipollotti** puliti. Scotta 200 g di **piselli sgranati** per 1 minuto. Trasferisci gli ortaggi nel guscio di brisée. Mescola 200 g di **robiola** con 2 **uova** sbattute, 4 cucchiai di **panna fresca** e 40 g di **parmigiano reggiano Dop** grattugiato, poi regola il composto con **sale** e **pepe**, profumalo con 1 spolverizzata di **basilico** e versalo sugli ortaggi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 25-30 minuti, lascia intiepidire, guarnisci con qualche fogliolina di basilico e servi.



"Per esaltare il sapore della besciamella, unisci i cipollotti e una parte di asparagi frullati. Usa quelli rimasti per guarnire il piatto".

8 paste di grande FORMATO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **M. PILOTTO** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Cannelloni con asparagi e crema di parmigiano

Per 4 persone
16 cannelloni - 200 g di asparagi sottili - 2 cipollotti - 230 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 180 ml di latte - 50 g di burro - 25 g di farina - 30 g di mandorle spellate - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Elimina la parte più dura dei gambi degli asparagi e pela quella rimanente con il pelapatate senza intaccare le punte. Lavali, cuocili per 5 minuti in acqua bollente salata, poi taglia i gambi a rondelle e le punte in 2-3 pezzi. Pulisci i cipollotti, affettali e falli appassire in una padella con un filo di olio, quindi aggiungi gli asparagi, falli insaporire per pochi minuti e condisci con sale e pepe. **Sciogli 25 g di burro** in un pentolino, aggiungi la farina e falla tostare per un minuto; versa il latte e cuoci, mescolando, per 3-4 minuti. Togli la salsa dal fuoco, incorpora un pizzico di pepe e 200 g di parmigiano. Al termine fai raffreddare e aggiungi gli asparagi preparati. **Cuoci i cannelloni** in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di un cucchiaio di olio e scolali molto al dente. Trasferiscili su un telo pulito ben distanziati tra loro e falli intiepidire leggermente. Farciscili con il ripieno preparato e sistemali man mano in una pirofila imburrata. Cospargili con il parmigiano rimasto e le mandorle spezzettate, aggiungi il burro rimanente a fiocchetti e cuocili in forno già caldo a 180° per 10 minuti circa.

Conchiglioni alle verdure

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 45 minuti

200 g di conchiglioni - 1 peperone rosso + 1 peperone giallo - 1 melanzana - 1 piccola cipolla - 200 g di polpa di pomodoro - 20 g di grana padana Dop grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i peperoni, elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni; lava la melanzana, poi taglia tutto a dadini. Spella la cipolla, tritala e falla soffriggere in un tegame con un filo d'olio; unisci le verdure preparate, salale e falle appassire a fuoco medio. **Aggiungi la polpa di pomodoro** e continua la cottura per altri 10 minuti, finché il sugo si sarà ristretto; a fine cottura aggiungi un cucchiaio di prezzemolo tritato, regola di sale, profuma con una macinata di pepe e togli dal fuoco. **Lessa la pasta** in abbondante acqua salata, scolala al dente e raffreddala con una passata veloce sotto l'acqua corrente. Appoggia i conchiglioni su un telo, asciugali poi farciscili con il ripieno preparato, sistemandoli man mano in una pirofila leggermente unta d'olio. Cospargi i cannelloni di grana, condiscili con un filo d'olio e trasferisci la pirofila in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti, finché la superficie sarà ben gratinata.





Preparazione 20 min.

Cottura 75 min.

"Se vuoi avere una crosticina super croccante, tieni da parte un po' di parmigiano e cospargilo sui paccheri quando togli il foglio di alluminio".

Paccheri rigati al ragù veloce

Per 4 persone
20 paccheri grossi rigati - 700 ml di passata di pomodoro - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 400 g di polpa macinata di carni miste (manzo e maiale) - 50 g di pancetta dolce tritata - 80 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 100 g di besciamella - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella la cipolla, tritala e falla appassire in casseruola con 2 cucchiai di olio, unisci la passata e cuocila a fuoco dolce. Scalda un filo di olio con l'aglio spellato e schiacciato, aggiungi la pancetta con le carni e fai rosolare mescolando per 3 minuti, poi sfumale con 1/2 bicchiere di vino, incorporale al sugo in cottura e prosegui la cottura per 30 minuti circa, regolando di sale e pepe verso il termine.
Cuoci i paccheri in abbondante acqua bollente salata con un cucchiaio di olio, scolali a metà cottura e falli intiepidire su un telo, ben distanziati. Mescola la besciamella con un mestolo di ragù e un cucchiaio di parmigiano, distribuiscila sul fondo di una pirofila e poi sistema i paccheri in piedi, ben avvicinati.
Farciscili con abbondante ragù, cospargili con il parmigiano rimasto e coprili con un foglio di alluminio. Cuocili in forno già caldo a 180° per 15 minuti, poi scoprili e prosegui la cottura per 5-6 minuti accendendo il grill verso il termine.

Conchiglioni con pomodorini confit

Per 4 persone
200 g di conchiglioni - 12 pomodorini - 1 spicchio d'aglio fresco - 1 ciuffo di basilico - 2 rametti di origano - origano secco - 250 g di stracciatella - 20 g di granella di pistacchi - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava e taglia a metà i pomodorini, svuotali dei semi e sistemali in un solo strato in una teglia oliata con l'aglio schiacciato. Cospargili con un pizzico di sale, di origano secco e di zucchero, condiscili con un filo di olio e infornali a 90° per un'ora, girandoli a metà cottura.
Cuoci i conchiglioni in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di un cucchiaio di olio e scolali al dente. Trasferiscili in una pirofila oliata, farciscili con la stracciatella tagliata a pezzetti, aggiungi un po' di basilico e di origano fresco.
Completa con i pomodorini confit conditi con un filo del fondo di cottura, una macinata di pepe e la granella di pistacchi. Passali in forno giusto il tempo di scaldarli bene e servi.

"Questo piatto godereccio dà spazio alla fantasia: puoi prepararlo con verdure di stagione abbinate a formaggi o con ciò che resta in dispensa".

Preparazione 20 min.

Cottura 70 min.



consigli utili

paste SECCHE *XXL*

Secondo l'Aidepi, Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane, nel nostro Paese si contano 300 formati di pasta. Qui ci occupiamo di quella di grandi dimensioni, che si presta a trattenere il sugo e i condimenti all'interno. Sono adatti per essere cucinati ripieni e poi gratinati al forno, fino a ottenere la croccantezza in superficie, mantenendo nel contempo la farcia morbida all'interno. Le caccavelle, tipiche di Gragnano, sono il formato più grande, tanto che se ne serve una a testa. I conchiglioni e i cannelloni sono ideali con un sugo morbido e cremoso. I lumaconi e paccheri si prestano meglio a ragù e ortaggi.

farciti CON CREMA di basilico

Frulla 250 g di **ricotta** con 250 g di **mozzarella di bufala** fino a ottenere una crema. Aggiungi 6 **filetti di acciuga** e 30 g di **capperi** dissalati e tritati; incorpora 80 g di **Montasio** grattugiato e regola di **sale**. Cuoci 16 **lumaconi** in acqua bollente salata. Lasciali intiepidire, farciscili con il ripieno preparato e disponili in una pirofila. Trasferiscili in forno caldo a 180° per 10 minuti. Intanto frulla 100 g di **basilico** con sale e **olio extravergine di oliva**. Servi i lumaconi con la crema di basilico.

Lumaconi alla ricotta e zucchine

Per 4 persone
16 lumaconi - 200 g di ricotta romana - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 ciuffo di erbe miste (menta e maggiorana) - 4 zucchine novelle piccole - 3 pomodori maturi - 1/2 spicchio d'aglio fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbollenta i pomodori, poi pelali e privali dei semi, taglia la polpa a cubettini e falli sgocciolare fino al momento dell'utilizzo. Spunta le zucchine, lavale e grattugiale finemente, poi mescolale con la ricotta lavorata a crema con l'aglio spremuto e con una cucchiaiata di erbe tritate, regola di sale e pepe e metti da parte il composto.
Cuoci i lumaconi in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di un cucchiaio di olio e scolali molto al dente. Trasferiscili su un telo pulito ben distanziati e falli intiepidire. Farciscili con il ripieno e sistemali man mano in una pirofila ben oliata (o un piatto da forno).
Cospargili con il parmigiano, aggiungi un filo di olio e cuocili in forno già caldo a 180° per 8 minuti circa. Poi completali con i cubettini di pomodoro e servi.

"Le zucchine sono ricche di acqua: meglio tamponarle con carta assorbente da cucina prima di mescolarle alla ricotta".

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.



Preparazione 20 min.
Cottura 35 min.

"Prepara sempre il ripieno prima della pasta, così gli ingredienti che lo compongono hanno il tempo di "assestare" i sapori".

Conchiglioni alle fave, piselli e salsiccia

Per 4 persone
16 conchiglioni rigati - 1 cipolla piccola - 150 g di fave novelle sgranate - 150 g di piselli novelli sgranati - 1 rametto di santoreggia - 300 g di salsiccia - brodo vegetale - 40 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbollenta le fave per 1 minuto, scolale ed elimina la pellicina. Spella la cipolla, tritala finemente, rosolala a fuoco dolce in un tegame con un filo di olio per 5 minuti.
Spella la salsiccia e sbriciolala, mescolala con la cipolla e poi aggiungi le fave, i piselli e la santoreggia. Fai insaporire il tutto per qualche istante, quindi unisci un mestolino di brodo caldo e prosegui la cottura a fuoco dolce per 10 minuti. Regola di sale.
Cuoci i conchiglioni in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di un cucchiaio di olio e scolali molto al dente. Trasferiscili su un telo pulito ben distanziati e falli intiepidire leggermente. Farciscili con il ripieno e sistemali man mano in una pirofila ben oliata (o un piatto da forno). Cospargili con il pecorino e una macinata di pepe, poi cuocili in forno già caldo a 180° per 8 minuti circa.

La bistecca perfetta non è più una rarità.

La tecnologia Weber Connect ti assicura sempre una cottura a puntino.





SCARICA L'APP
WEBER CONNECT

Scarica l'app. L'assistente di cottura ti guiderà passo dopo passo dalla preparazione alla cottura perfetta. Scopri Weber Connect e i modelli di barbecue in cui è integrato, su weber.com





GENESIS II EX-335

GRIGLIA ALLA PERFEZIONE CON I NOSTRI BARBECUE SMART.



SPIRIT EPX-315



SMOKEFIRE EX6



WEBER CONNECT HUB



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE

Caccavelle con ortaggi e fondutina

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 1 ora

4 caccavelle monoporzione - 2 zucchine grandi - 3 cipollotti - 450 g di piselli novelli sgranati - 250 g di brie - 1,5 dl di latte - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, poi spuntale e tagliale a dadini; riduci i cipollotti a rondelle sottili. Fai scaldare in padella 3 cucchiai d'olio, unisci i cipollotti e falli stufare a fuoco basso. Aggiungi anche i piselli e 2 dl d'acqua e fai cuocere, sempre a fuoco basso, per circa 20 minuti. Quando avranno assorbito la maggior parte dell'acqua, aggiungi le zucchine, regola di sale, pepa e prosegui la cottura a fuoco vivo per altri 5 minuti.
Intanto cuoci le caccavelle in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti. Scolale, prelevandole con un mestolo forato e falle raffreddare su un telo pulito. Elimina la crosticina bianca del brie, taglialo a pezzetti e fallo sciogliere in una casseruolina con il latte. Mescola di tanto in tanto fino a ottenere una crema omogenea. Tienila in caldo.
Riempi le caccavelle con il composto di verdura, sistemale in 4 tegliette individuali (di terracotta o da soufflé) leggermente unte d'olio e versa sopra la fonduta di brie. Fai cuocere in forno a 200° per 15 minuti e accendi il grill negli ultimi 2-3 minuti per ottenere una bella doratura finale.





Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Se preferisci un gusto più delicato, puoi sostituire il salmone con branzino o orata; se vuoi un gusto più intenso, usa il merluzzo".

Paccheri alle patate, salmone e gamberetti

Per 4 persone
20 paccheri lisci grossi - 300 g di patate bianche - 1 scalogno - 1 ciuffo di finocchietto - 200 g di salmone fresco pulito - 150 g di gamberetti sgusciati - 20 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 2 fette di pancarré senza crosta - pepe verde in salamoia - panna fresca - burro - olio extravergine d'oliva - sale

Sbuccia le patate, tagliale a cubetti e cuocile al vapore per 10 minuti, passale allo schiacciapatate e incorpora 30 g di burro, una spolverizzata di finocchietto e qualche granello di pepe verde sgocciolato e leggermente pestato. Amalgama il composto, regola di sale e aggiungi 1 o 2 cucchiai di panna, per renderlo più cremoso.
Spella lo scalogno, tritalo finissimo e fallo rosolare in padella con un filo d'olio, aggiungi il salmone e cuocilo un minuto per parte. Infine unisci i gamberetti, falli saltare brevemente e regola di sale. Sminuzza il salmone e i gamberetti e mescolali alla crema di patate. Sbriciola la mollica del pane e mescolala con il parmigiano.
Cuoci i paccheri in abbondante acqua bollente salata con l'aggiunta di un cucchiaio di olio, scolali al dente e falli intiepidire su un telo. Sistemali in piedi in una pirofila imburrata, molto riavvicinati, farciscili con il ripieno, cospargili con il pane al parmigiano e qualche fiocchetto di burro. Cuocili in forno caldo a 180° per una decina di minuti e falli gratinare sotto il grill negli ultimi istanti.



paccheri di GRANO DURO

Il grano Senatore Capelli, 100% italiano, ha tutte le qualità dei grani antichi: ricco di vitamine e sali minerali, presenta profumo e sapore intenso. Il gusto della pasta risulta aromatico e persistente (Paccheri Senatore Cappelli di Le Stagioni d'Italia, 500 g, € 1,99).

consiglio furbo

La farcitura caratterizza queste paste. Se il composto è morbido, usa una sac-à-poche con una bocchetta grande e liscia, così sarà più semplice riempire questi scrigni prelibati.

CUCINA CON AMORE
PULISCI IN SICUREZZA

barberaepartners.com





IL MULTIUSO IGIENIZZANTE
IDEALE IN CUCINA.
PULISCE, SGRASSA
ED ELIMINA TUTTI I CATTIVI
ODORI IN UN SOLO GESTO!

Grazie alla sua formula con aceto di mele biologico NEUTRALIZZA TOTALMENTE TUTTI I CATTIVI ODORI (pesce, uova, cipolla etc.) con effetto deodorante. Sgrassa, deterge, igienizza TUTTE LE SUPERFICI LAVABILI e LUCIDE, (legno, teak, plexiglass, formica e ceramica). Ottimo anche per i PAVIMENTI. IN CUCINA ideale per lavelli, piastrelle, fornelli, forno, cappe, pensili, piani da lavoro, utensili. Perfetto per pulire e deodorare FRIGO e TUTTI GLI ELETTRODOMESTICI. Garantisce SUPER BRILLANTEZZA SU ACCIAIO, CROMATURE E METALLI.





I DETERGENTI ITALIANI
DI QUALITÀ



www.riodetergenti.it

DI **PAOLA MANCUSO**

pancetta

Come suggerisce il nome, viene ricavata dai muscoli e dal rivestimento adiposo del ventre del suino. Il taglio, provvisto di cotenna, viene rifilato, cosparso con un mix di sale, aromi e **spezie** (pepe nero, chiodi di garofano, noce moscata) e lasciato asciugare in apposite celle, massaggiandolo periodicamente per far penetrare in profondità il mix aromatico. A questa fase segue poi la **stagionatura** vera e propria, che dura almeno due mesi. Prima della maturazione, la pancetta può essere arrotolata e legata, eventualmente con l'aggiunta di carne magra (coppa), oppure lasciata stesa, spesso affumicata nella fase finale.
Le tipologie di questo salume sono numerose: in ben 12 regioni fa parte dei prodotti agroalimentari tradizionali (P.a.t.), mentre due sono le **pancette Dop**, la Piacentina (arrotolata) e quella di Calabria (rettangolare, con cotenna). Tutte le pancette si possono gustare **crude**, tagliate a fette sottili, come nel classico tagliere di salumi, oppure **cotte**, nei soffritti o per insaporire secondi di carne, di pesce e anche verdure.

ARROTOLATA
Caratterizzata da strati circolari di colore rosso vivo (la parte magra) e bianco rosato (il grasso), ha consistenza morbida e sapore dolce e delicato.

Tesa
Ha forma squadrata e può essere con o senza cotenna. A seconda della lavorazione, può avere gusto piccante o affumicato. Per quella calabrese, l'esterno viene ricoperto di polvere di peperoncino.



ABBINATA al pesce

La pancetta è ideale anche per preparazioni al forno o in padella di pesci interi o a tranci: rilasciando il suo grasso, li insaporisce e li mantiene morbidi, evitando che si asciughino durante la cottura. Per un secondo veloce e sfizioso, avvolgi 8 filetti di merluzzo in 1 fettina di pancetta e falli rosolare in una padella con poco olio, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di timo, sale e, se ti piace, un pizzico di peperoncino.

PIATTO UNICO CON LE verdure

Puoi utilizzare la pancetta per rendere più appetitose insalatone miste da gustare anche come piatto unico: tagliala a cubetti, falli rosolare e uniscili a spinacini (o rucola) con una manciata di pane tostato a dadini e una pera coscia tagliata a fettine. Mescola, condisci il tutto con olio extravergine, aceto balsamico, sale, pepe e completa con pinoli tostati.





Sformatini di fagioli

Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 35 minuti
Dosi per 6 persone

200 g di borlotti lessati - 200 g di cannellini lessati - 200 g di fagioli neri lessati - 2 spicchi d'aglio spellati e tritati - 5 fettine di pancetta affumicata - 5 fettine di pancetta coppata - 5 fettine di pancetta all'aglio - 3 uova - 9 cucchiai di panna fresca - burro e pangrattato per gli stampini - sale - pepe







Frulla separatamente i 3 tipi di fagioli con 3 cucchiai di panna, 1 uovo, 1/3 dell'aglio tritato, sale e pepe. In un padellino antiaderente, senza aggiungere grassi, rosola separatamente 3 fette dei 3 tipi di pancetta. Quando saranno croccanti, tritale. Incorpora ai borlotti la pancetta all'aglio, ai cannellini quella coppata e ai fagioli neri quella affumicata.

Suddividi i tre composti in 6 stampini di alluminio unti di burro e spolverizzati con pangrattato. Trasferiscili in una teglia e versaci acqua bollente in modo che arrivi fino a metà altezza dei contenitori. Inforna a 170° e cuoci gli sformatini a bagnomaria per circa 30 minuti. Verifica la cottura con uno stecchino: se esce asciutto, sono pronti.

Togli gli sformatini dal forno e lasciali riposare per almeno una decina di minuti. Quando cominciano a intiepidire, toglili delicatamente dagli stampini e disponili sui piatti singoli oppure su un unico piatto da portata. Completali con le corrispondenti fette di pancetta rimaste e servili ancora tiepidi.

la ricetta in più

Saltimbocca al pecorino

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

8 fettine di petto di pollo - 160 g di pecorino fresco - 16 foglie d'alloro - 8 fettine di pancetta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Disponi le fettine di petto di pollo fra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile leggermente, battendole con un batticarne. Elimina la carta e dividi le fette di carne a metà. Sistema su ciascuna un pizzico di sale, una macinata di pepe, qualche lamella di pecorino, 1/2 fettina di pancetta e 1 foglia d'alloro pulita. **Fissa gli ingredienti** ai saltimbocca con 1 stecchino di legno (eliminalo a cottura terminata) e falli rosolare in una padella con un filo d'olio, solo dalla parte non farcita, per circa 5 minuti. **Trasferiscili in una teglia** e passali sotto il grill del forno per 3-4 minuti o finché la pancetta sarà dorata e croccante. Servi subito.



DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

wok

1

Versatile

Il wok serve non solo per cucinare cibo asiatico, ma ci si può anche friggere, saltare le verdure, cuocere al vapore, preparare stufati e brasati. Il segreto è iniziare con gli ingredienti che richiedono più tempo di cottura e man mano aggiungere gli altri; usare poco olio, mescolare spesso, spostare verso il centro gli ingredienti ancora da cuocere e verso i bordi quelli più cotti; aggiungere erbe, spezie e aromi solo a fine cottura.

2

Ieri e oggi

Nato in Cina oltre 2000 anni fa e adottato dai popoli nomadi della Mongolia come unico strumento adatto a diversi tipi di cotture, oggi il wok risulta perfetto per le esigenze contemporanee grazie a velocità, leggerezza delle preparazioni ed eclettismo nell'utilizzo.

3

Accessori utili

Per le fritture serve la grata e il ramaiolo traforato, per la cottura al vapore il cestello e il coperchio, utile anche per brasare e stufare. E infine è necessario dotarsi di una bacchetta o un cucchiaio di legno con il manico lungo per mescolare a intervalli regolari.

va anche in forno

per cuochi esigenti

Il rivestimento interno antiaderente simula la pietra ed è super resistente, tanto da poter usare anche utensili in metallo senza paura di scalfirlo. Il calore è distribuito in maniera uniforme, così la cottura sarà perfetta anche se con pochissimi grassi aggiunti. In più il coperchio in vetro e acciaio inox ha una speciale impugnatura che consente di appoggiarlo al piano di lavoro senza sporcarlo. È adatto a tutti i piani cottura e va anche in forno (**Tescoma**, diam. cm 30, € 129,90).

Fusilli con pollo, prosciutto e piselli

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 25 minuti

320 g di fusilli a molla bucati - 1/2 petto di pollo - 1 spicchio d'aglio - 4 cipollotti - zenzero - 200 g di pisellini sgranati - 200 g di prosciutto cotto a fette spesse 3-4 mm - salsa di soia - tabasco - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Elimina le radichette e la parte verde dei cipollotti, sciacquali poi riducili a fettine. Scotta per qualche minuto i pisellini in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali, conservando l'acqua di cottura (la userai per la pasta).
Taglia il petto di pollo e il prosciutto cotto a cubetti. Rosola nel wok l'aglio spellato e tritato con un filo di olio e aggiungi il pollo. Fallo saltare a fuoco vivo e insaporisci con 2-3 cucchiai di salsa di soia, poco sale e qualche goccia di tabasco. Toglilo, tienilo da parte e rosola il prosciutto cotto con un filo di olio e una macinata di pepe, finché sarà leggermente croccante. Togli anche il prosciutto e nella stessa padella rosola i cipollotti con una grattugiata di zenzero. Riunisci nella padella i pisellini, il sauté di pollo e il prosciutto.
Riporta a bollore l'acqua dei pisellini, immergi i fusilli, cuocili al dente, scolali e trasferiscili nel wok con il condimento; saltali per pochi istanti a fuoco vivo, poi servi subito.



NEL WOK si cuoce di tutto



DURA UNA VITA

E non è uno scherzo: questo wok fa parte della nuova linea antiaderente coperta da garanzia a vita. La superficie, grazie alla sua speciale formula minerale, è più resistente all'abrasione e la struttura a sei strati impedisce ai materiali di deformarsi. È compatibile con tutti i piani cottura, compresi induzione e forno (**Le Creuset**, in due misure a partire da diam. 28 cm, € 165).



COTTURE NO LIMITS

Offre il massimo della versatilità questo wok in accaio inox della collezione Linea Rossa, creata con la collaborazione dello chef Simone Rugiati perché ogni prodotto consenta più utilizzi. Così questo wok è stato dotato di apposito cestello, ideale anche per le cotture a vapore e per fritturine leggere (**Lagostina**, diam. cm 28, € 43,50 circa).



DESIGN + SALUTE

Anallergico, antiossidante e antibatterico, TheKnPot ha superficie con ioni d'argento. Questa finitura, oltre a conferirgli un sofisticato colore tra l'oro e il rame satinato, preserva le proprietà nutritive degli alimenti e previene la proliferazione di batteri, lasciando intatti aromi e sapori originali. Il manico a pinza è removibile (**KnIndustrie** , diam. cm 32, € 147).



SEPARATI E COMPLEMENTARI

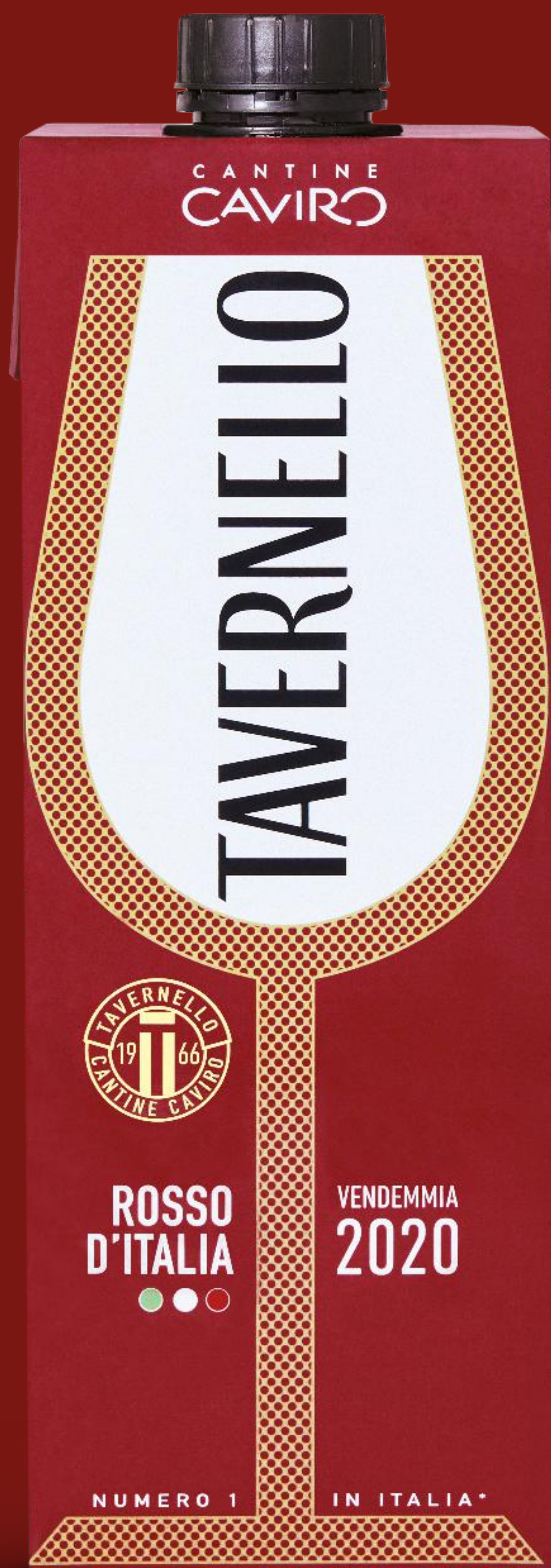
O'Wok Gourmet cuoce in modo uniforme grazie al rivestimento in acciaio inox in triplo spessore; adatto a tutti i piani cottura ha la grata per fritture e il manico in legno removibile (€ 125, diam. cm 32). Separato, ma complementare, il cestello in acciaio per la cottura a vapore con il coperchio in vetro e acciaio (€ 73). **Mastrad**, distr. da Maino Carlo



CON POLVERE DI DIAMANTI

Il corpo in alluminio è rivestito con particelle minerali e polvere di diamanti Diamantek che garantiscono resistenza alle abrasioni e una perfetta conduzione del calore. Wok Teorema ha fondo in acciaio spazzolato ideale per tutti i piani cottura e manico ergonomico che accoglie in una canalatura il mestolo durante la cottura (**TVS**, diam. cm 28 , € 27,90).

Taverbello.



Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.

Lorenzo Marini Group

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Tortine salate di asparagi e caprino

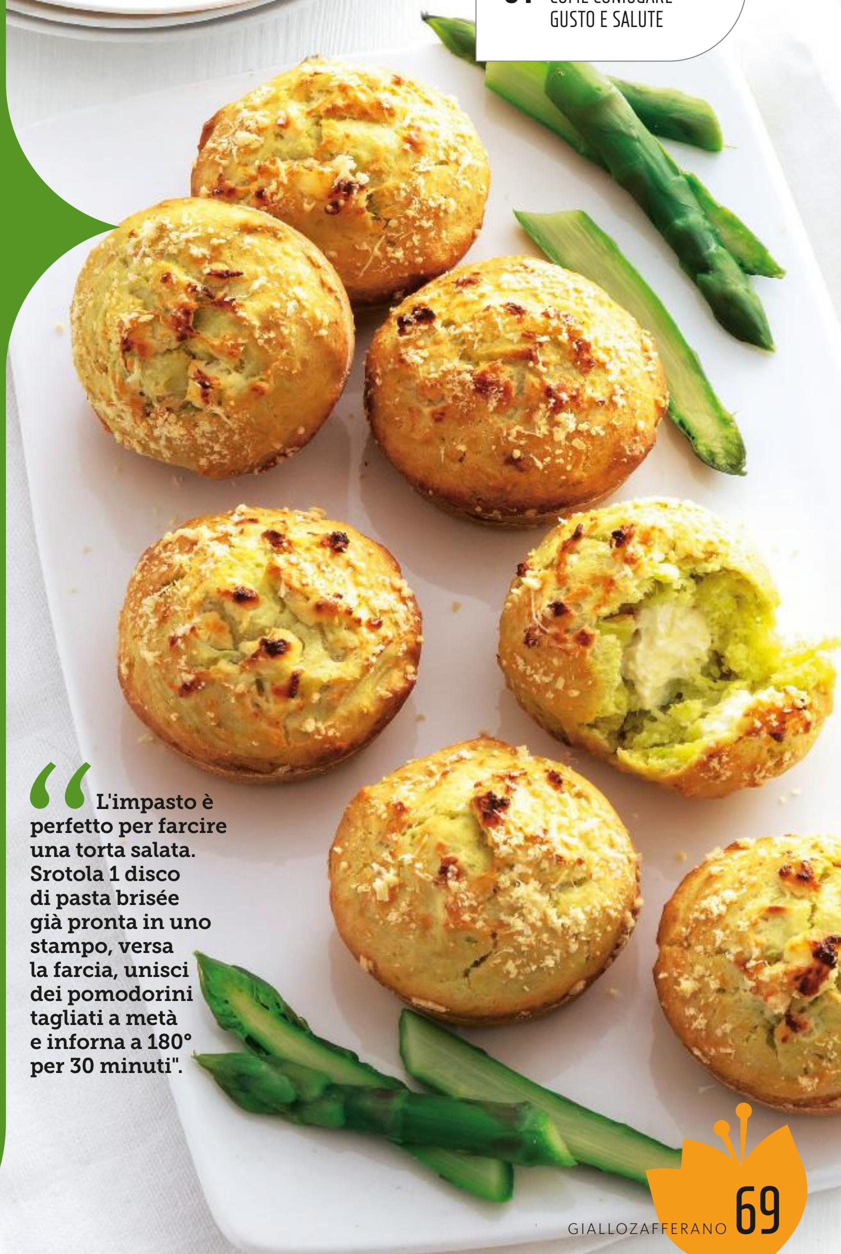
“Primavera non bussa, lei entra sicura” canta Fabrizio De Andrè in una canzone che mi ha sempre fatta sognare. La ricetta di oggi è un omaggio alla stagione più bella, dolce e sfrontata: una nuvola verde dal sapore sorprendente

Pulisci 1 mazzo di **asparagi**, pelali con un pelapatate e separa le punte dai gambi; taglia quest'ultimi a rondelle e falli stufare con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e 1 **scalogno** spellato e tagliato a rondelle, finché non risultano teneri. Poi frullali nel mixer per ottenere una crema liscia. Taglia le punte degli asparagi a metà, in senso verticale, sbollentale e raffreddale in acqua e ghiaccio per mantenere il colore brillante. Fai sciogliere 165 g di **burro**. Monta leggermente 4 **uova** con un pizzico di **sale** con le fruste elettriche. Incorpora il burro fuso e la crema di asparagi; unisci 270 g di **farina 00** setacciata con 1 bustina di **lievito istantaneo** per preparazioni salate (16 g) e 100 ml di **latte** a filo. Trasferisci 250 g di **caprino** in una sacca da pasticciere. Riempi 18 pirottini per muffin fino a metà con l’impasto di asparagi, aggiungi una noce di caprino, copri con altro impasto e termina con poco caprino. Mescola delicatamente la superficie con la punta di un coltello. Completa, a piacere, con un paio di punte di asparago, **grana padano** grattugiato e **pepe**. Informa a 180° per 20 minuti. Per 6 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI



La variante
Per un sapore più delicato, puoi mescolare al caprino una parte di robiola o mascarpone.



“L'impasto è perfetto per farcire una torta salata. Srotola 1 disco di pasta brisée già pronta in uno stampo, versa la farcia, unisci dei pomodorini tagliati a metà e inforna a 180° per 30 minuti".

e in più...

invito aromatico

Una pioggia di finocchietto sugli spaghetti croccanti, basilico ed erba cipollina per la farcia e il sughetto delle frittatine, sciroppo e foglie di menta per una freschissima cheesecake

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Quale scegliere?

Per i piatti salati, andrà meglio la ricotta vaccina, più magra di quella ovina che è invece la preferita in pasticceria.

Ventagli ripieni alla ricotta

Per 4 persone

8 uova - 320 g di ricotta - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di erba cipollina - 1/2 limone non trattato - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 1 cucchiaino di farina - 1 cucchiaio di yogurt - 300 g di ciliegini - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lavora la ricotta con un cucchiaio di basilico tritato grossolanamente, la scorza grattugiata del limone, il grana, una macinata di pepe e un pizzico di sale. Sbatti le uova con la farina e lo yogurt, aggiungi l'erba cipollina tritata molto finemente, sale e pepe.
Scalda una padella antiaderente di 20 cm di diametro, ungila con un filo d'olio, versa una parte del composto di uova (1/8 del totale) e fai cuocere una frittatina sottile. Senza girarla mettici al centro un cucchiaio del mix di ricotta, piegala a metà e ancora a metà. Trasferiscila su un piatto e procedi nello stesso modo fino a esaurire gli ingredienti.
In un'altra padella con 2 cucchiai d'olio, metti l'aglio spellato, alcune foglie di basilico e fai saltare i ciliegini per 5 minuti a fuoco vivace. Trasferisci 2 terzi dei ciliegini in un recipiente alto e riducili in salsa con il frullatore a immersione. Regola di sale. Ripassa le frittatine in padella per scaldarle e servile con la salsa di pomodoro, i ciliegini interi e altro basilico.



Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Spaghetti con finocchietto e pomodori secchi

Per 4 persone

320 g di spaghetti - 1 mazzo di finocchietto - 1 cipollotto rosso - 6 pomodori secchi - 12 mandorle - 1 limone non trattato - 1 fetta di pane secco integrale - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

Priva il finocchietto delle coste più grosse e tritalo grossolanamente; priva il cipollotto di guaine esterne, radichette e parte verde, poi affettalo; scotta i pomodori secchi in acqua bollente per 5 minuti, scolali e tagliali a julienne: riunisci gli ingredienti preparati con le mandorle e la scorza grattugiata del limone. Trita tutto nel mixer, aggiungi 2 cucchiai d'acqua, 2 di olio e 2 di succo di limone e aziona nuovamente l'apparecchio per ottenere un pesto non troppo fine. Trasferiscilo in una ciotola ampia. **Grattugia nel mixer** il pane secco. Fallo tostare per un minuto in una padella senza grassi, unisci una punta di peperoncino, un cucchiaino d'olio, mescola e togli dal fuoco. **Cuoci gli spaghetti** in acqua bollente salata e stempera il pesto, se necessario, con poca acqua di cottura calda. Scola gli spaghetti, versali nella ciotola con il pesto e mescola accuratamente. Cospargi con le briciole piccanti e servi.

Preparazione 25min.

Cottura 5 min.

Cheesecake fragole, menta e cioccolato

Per 8 persone

150 g di biscotti al cacao - 60 g di burro - 350 g di ricotta - 300 g di yogurt greco magro - 2 dl di panna fresca - 10 g di gelatina in fogli - 5 cucchiai di sciroppo alla menta - 80 g di cioccolato fondente - 300 g di fragole - 1 mazzetto di menta - 2 cucchiai di zucchero a velo

Sbriciola i biscotti, sciogli il burro in un pentolino, unisci i biscotti e mescola. Con la carta da forno fodera uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro. Versa sul fondo i biscotti e pressali con il fondo di un bicchiere, senza farli risalire sui bordi. Metti lo stampo in frigo per 30 minuti. **Frulla la ricotta** con 4 cucchiai di sciroppo alla menta e incorpora lo yogurt. Ammorbidisci la gelatina in acqua fredda, scolala e strizzala bene, quindi scioglila su fuoco bassissimo con il cucchiaio di sciroppo rimasto, spegni e lascia intiepidire. Unisci la gelatina preparata alla crema di ricotta e yogurt riportata, mescolando molto bene. **Monta la panna**, uniscila al mix di ricotta e gelatina e poi aggiungi il cioccolato spezzettato grossolanamente. Versa la preparazione nello stampo con la base di biscotti, pareggiala, falla raffreddare in frigo per almeno 4 ore e poi trasferiscila in freezer per 30 minuti prima di sformarla. **Lava e sgocciola bene le fragole**, tagliale a fette spesse e lasciale marinare nel loro liquido con alcune foglie di menta tagliate a julienne e lo zucchero a velo. Guarnisci il dolce con le fragole e altra menta fresca, nappando con lo sciroppo rilasciato dalle fragole.





"Per stendere la pasta da pane, premila con i polpastrelli partendo dal centro. Prima di lavorarla, falla riposare fuori dal frigo per mezz'ora".

8 piatti con i formaggi FRESCHI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Pizza con stracciatella, fiori e pomodorini

Per 4 persone
700 g di pasta da pane - 200 g di stracciatella - 300 g di pomodori datterini - 10/12 fiori di zucchina - 30 g di pinoli - 2 rametti di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Ungi d'olio 2 teglie antiaderenti. Dividi la pasta a metà e stendi una pizza ovale in ogni teglia. Lascia lievitare mentre prepari gli altri ingredienti e scalda il forno a 220°.
Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza grassi finché risulteranno dorati. Lava le foglie di basilico e asciugale su un canovaccio pulito. Lava i datterini, asciugali e tagliali a metà. Priva i fiori di zucchina del pistillo e del gambo, puliscili con un panno umido e dividili a metà.
Allarga con le mani la pasta da pane e stendila a 1 cm di spessore. Distribuiscici sopra in modo uniforme la stracciatella a pezzetti, i pomodorini, i pinoli tostati e i fiori di zucchina. Cospargi con sale, pepe e un filo d'olio, poi informa le pizze per circa 15 minuti o finché la cornice risulterà dorata. Sforna e completa con le foglie di basilico.

Torta di spinaci e robiola

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora

400 g di spinaci novelli - 1 robiola - 80 g di mais al naturale - 4 uova - 1 patata lessata - 1,5 dl di panna fresca - 1 spicchio d'aglio - 1 manciata di rucola - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava gli spinaci; in una padella, scalda 2 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio vestito, unisci gli spinaci, salali leggermente, copri e cuoci per 5 minuti, scuotendo ogni tanto la padella. Togli il coperchio e fai evaporare l'acqua della verdura (se necessario strizzala fra 2 mestoli di legno).
Sguscia le uova in una ciotola, sbattile e incorpora la patata schiacciata e la panna; sala, pepa, unisci gli spinaci e il mais. Versa metà della preparazione in una teglia di 20 cm di diametro, spennellata d'olio e foderata con carta da forno.
Riduci la robiola a pezzi e distribuiscine metà sopra la preparazione. Copri con il composto rimasto e completa con il resto del formaggio. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 40 minuti, poi accendi il grill e fai dorare per 5 minuti. Servi con le foglie di rucola lavate e asciugate.





Paccheri fritti con mozzarella e ricotta

Per 4 persone
20 paccheri - 500 g di mozzarella - 300 g di ricotta di pecora - 100 g di pangrattato - 50 g di farina - 3 uova - 4 rametti di timo - olio di semi di arachide - sale - pepe
Per la salsa di pomodoro: 300 g di pomodori maturi - 1 cucchiaio di capperi dissalati - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 rametti di timo - olio extravergine di oliva - sale

Prepara la salsa: scotta i pomodori in acqua bollente, scolali e spellali. Elimina i semi e trita la polpa con le foglie di timo, i capperi, le acciughe sgocciolate, 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale.
Taglia la mozzarella a fette, lasciale scolare, quindi tritale fini; mescolale in una ciotola con la ricotta, le foglie di timo, sale e una macinata di pepe. Trasferisci il composto in una sac-à- poche con bocchetta grande e liscia.
Lessa i paccheri in acqua bollente salata, scolali a metà cottura (10 minuti circa) e falli asciugare su carta da cucina. Farciscili con il ripieno preparato, passali nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato. Friggili, pochi per volta, nell'olio di semi bollente e scolali su carta da cucina. Servili caldi con la salsa al pomodoro.

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

"Puoi sostituire la burrata con la mozzarella. Tagliala a fettine e falle asciugare su carta da cucina prima di disporle nella pirofila".

consigli utili

quale OLIO?

L'olio di semi di arachide è tra i più indicati per friggere: resiste alle alte temperature perché ha un alto "punto di fumo" (il limite oltre il quale un grasso sviluppa sostanze nocive) e il suo sapore neutro non interferisce con il gusto delle preparazioni.

160 GRADI

È la temperatura che deve avere l'olio per fritture a regola d'arte, mentre non deve superare i 180°. Molto utili sono i termometri da cucina, in vendita a pochi euro.

Gratin di verdure con burrata

Per 4 persone
6 carote medie - 4 zucchine - 200 g di burrata - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 30 g di mandorle pelate a lamelle - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Raschia le carote con l'aiuto di un pelapatate, lavale e tagliale a fettine sottili nel senso della lunghezza; scottale in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Sciacqua le zucchine, spuntale e taglia anche queste a fettine per il lungo; scottale per 1 minuto nell'acqua bollente.
Ungi una pirofila con un filo d'olio e sistemaci a strati le verdure preparate, alternandole alla burrata ridotta a pezzetti e cospargendo con il grana grattugiato. Pepa a piacere ogni strato.
Cospargi la superficie con le mandorle e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 25 minuti.



Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"Quando passi i paccheri nell'impanatura, insisti sui lati aperti in modo da sigillare bene il ripieno e non farlo uscire durante la frittura."

VARIANTE con macedonia

Rivesti uno stampo con 1 rotolo di **pasta frolla** pronta, bucherella il fondo, copri con carta da forno, una manciata di legumi secchi e inforna a 200° per 15 minuti. Togli legumi e carta e cuoci per altri 5 minuti. Lavora 400 g di **ricotta** con 40 g di **zucchero a velo**, la scorza grattugiata di 1 **limone non trattato**, 50 g di **cioccolato** a scagliette e qualche foglia di **menta**. Monta 1 **albume** con 50 g di **zucchero a velo** e amalgamalo alla ricotta. Versa la crema nella frolla. Pulisci e taglia a pezzetti 500 g di **frutta mista**, spargili sulla crema di ricotta e servi.

Crostata di fragole con lo squacquerone

Per 6 persone
600 g di fragole - 1 disco di pasta sfoglia pronta - 150 g di squacquerone - 150 g di ricotta - 60 ml di panna fresca - 30 g di gocce di cioccolato fondente - liquore all'arancia o alla mandorla - 2 uova e 2 tuorli - 6 cucchiai di zucchero di canna

Lavora lo squacquerone in una ciotola con la ricotta e 5 cucchiai di zucchero, utilizzando una frusta; incorpora le uova e i tuorli, continuando a sbattere. Infine, unisci 3 cucchiai di liquore e la panna. **Pulisci le fragole**, asciugale e taglia a fettine le più grosse. Rivesti una tortiera bassa di 26-28 cm con carta da forno e con la pasta sfoglia, lasciando fuoriuscire i bordi. Punzecchia il fondo con una forchetta e disponici i 3/4 delle fragole. Mescola alla crema preparata le gocce di cioccolato, quindi versala sulle fragole e livella la superficie. Ripiega verso l'interno la pasta in eccesso. **Spolverizza la superficie** con lo zucchero rimasto e cuoci nel forno già caldo a 180° per 35-40 minuti o finché la sfoglia sarà dorata e la crema rassodata. Sforna, lascia intiepidire e guarnisci con le fragole rimaste.

"Lava le fragole una ad una sotto l'acqua fredda corrente, poi elimina il picciolo e falle asciugare su carta da cucina".

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min.



Preparazione 30 min.
Cottura 30 min.

"Se utilizzi le fave fresche con baccello, comprane quasi il doppio, perché hanno uno scarto molto elevato: circa il 70%".

Risotto di primavera mantecato al caprino

Per 4 persone
320 g di riso vialone nano - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - 150 g di asparagi - 150 g di fave sgranate - 1 litro di brodo vegetale - 200 g di caprino - 1 mazzetto di timo - olio extra vergine di oliva - sale - pepe

Pulisci gli asparagi eliminando l'estremità più dura, tieni da parte le punte, affetta i gambi e falli saltare in padella con 2 cucchiai d'olio e l'aglio. Unisci le fave, cuoci per pochi minuti e sala. Tieni da parte una manciata di fave e frulla le verdure nel bicchiere del mixer con 1 mestolo di brodo. **Spella lo scalogno**, tritalo e fallo soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai d'olio; sala, bagna con un goccio di vino e lascia evaporare. Unisci il riso, tostalo nel condimento e sfuma con il vino restante. Cuoci versando 1 mestolo di brodo ogni volta che si asciuga. Dopo 10 minuti unisci le verdure frullate e porta a cottura il risotto, continuando ad aggiungere brodo. Regola di sale. **Togli dal fuoco**, incorpora metà del caprino e aggiungi le punte di asparagi e le fave tenute da parte. Distribuisci nei piatti e completa con il caprino restante a rondelle, foglie di timo e pepe.

Girelle con crescenza e feta

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 20 minuti

70 g di farina - 2 dl di latte - 1 uovo - 1 mazzetto di rucola - 300 g di crescenza - 160 g di feta - 300 ml di besciamella - 10 fiori di zucca - maggiorana - burro - grana padano Dop grattugiato - sale - pepe

Frulla l'uovo con il latte, la farina e un pizzico di sale. Lascia riposare la pastella ottenuta per circa mezz'ora, poi unisci la rucola lavata e spezzettata e frulla di nuovo. Con questo composto, cuoci 4 crespelle in un padellino antiaderente, unto di burro.
Sbriciola la feta e mescolala in una ciotola con la crescenza e la besciamella. Pulisci i fiori di zucca con carta da cucina inumidita, privali del pistillo e tritali grossolanamente; uniscili al mix di formaggi, mescolando delicatamente. Profuma con qualche fogliolina di maggiorana, una macinata di pepe e regola di sale.
Spalma sulle crespelle il composto preparato, arrotolale per formare dei tronchetti e tagliali a rondelle di 3 cm di spessore. Sistema le girelle ottenute in una pirofila imburrata, cospargile con 25 g di grana, qualche fiocchetto di burro e fai gratinare nel forno già caldo a 180° per 10-15 minuti. Sforna e servi.



Preparazione 30 min.
Cottura 50 min.

"Per togliere la pellicina dalle fave, una volta scottate, è sufficiente strofinarle tra pollice e indice. Altrimenti, basta inciderle con un coltellino affilato".

Quiche con fave, ricotta e pecorino

Per 4 persone
1 confezione di pasta brisée già stesa - 400 g di fave sgranate - 200 g di ricotta - 50 g di pecorino grattugiato - 2 tuorli - 200 ml di panna fresca - maggiorana - sale - pepe

Sbollenta le fave, scolale, passale sotto l'acqua fredda corrente, sgocciolale ed elimina la pellicina esterna. Monta la ricotta con il pecorino, qualche fogliolina di maggiorana, i tuorli e la panna; regola di sale, pepa e unisci le fave, mescolando.
Srotola la pasta brisée e, con il matterello, dalle una forma ovale; sistemala in uno stampo ovale usando la carta da forno in dotazione. Elimina l'eventuale pasta in eccesso e punzecchia il fondo con una forchetta. Disponici sopra un altro foglio di carta da forno e riempi con legumi secchi.
Cuoci nel forno già caldo a 180° per almeno 20 minuti. Togli dal forno, elimina carta e legumi e versa nel guscio di pasta il composto di ricotta preparato; livella la superficie e inforna di nuovo a 180° per 30 minuti. Sforna la quiche, falla intiepidire e toglila dallo stampo, aiutandoti con la carta da forno. Se ti piace, guarnisci con altre fave e foglie di maggiorana.



RICOTTA OGM FREE

Viene ricavata al 100% da latte altoatesino senza Ogm, raccolto fresco ogni giorno dai contadini della cooperativa Brimi. Si trova in tre varianti: classica (nella vaschetta azzurra), bio (vaschetta verde) e senza lattosio (arancio). Ricotta Classica Brimi, 1,45 euro la vaschetta da 250 g

fave surgelate

Sono una valida alternativa se non trovi quelle fresche e si preparano allo stesso modo: scottale per 3 minuti in acqua bollente, sgocciolale e passale sotto l'acqua fredda corrente.

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

limoni

Il *Citrus limon* è un agrume diffuso in tutto il mondo, **ibrido naturale di arancia amara e cedro**. In Sicilia viene coltivato dal X secolo, anche se sono stati ritrovati frammenti fossili di limone risalenti al 14 d.C. Nell'antica Grecia veniva prescritto come medicina portentosa e addirittura come antidoto contro gli avvelenamenti. Solo in tempi più recenti ha cominciato ad essere apprezzato come pianta ornamentale e ingrediente imprescindibile in cucina. Antisettico e **piacevolmente dolce-acidulo**, si usa per marinare carni e pesci, per le salse (come la gremolata per l'ossobuco alla milanese) e, soprattutto, per torte e dolci al cucchiaio. Con scorza e succo, poi, si preparano **bibite e liquori** come il limoncello di Sorrento.

SUCCO FAI DA TE

Coltivare i limoni in vaso non è difficile e ne vale la pena: gli agrumi appena colti sono profumatissimi e la scorza è garantita "non trattata" per guarnire i tuoi piatti in sicurezza. Il succo di limone fresco, poi, è un vero toccasana. Contiene vitamine C e B in grande quantità. Un bicchier d'acqua con il succo di 1/2 limone al giorno rallenta l'invecchiamento cellulare e aumenta le difese immunitarie. Se lo avvolgi nella garza fissandola con uno spago puoi "filtrare" con eleganza i nocciolini.



CONSERVA al sale

Lava 1 kg di limoni non trattati, asciugali e incidili in 4 spicchi, senza dividerli, in modo che rimangano uniti alla base del picciolo. Pesa 120 g di sale grosso, distribuiscine un po' in ogni taglio. Metti i limoni in vasetti di vetro puliti e asciutti, premendoli bene e inframmezzandoli con il sale, 2 foglie d'alloro e grani di pepe. Poni sopra un peso, coprili e tienili al fresco per una notte. Elimina il peso, chiudi i vasetti e lascia riposare per un mese. Puoi usare i limoni sciacquati, tritati o a spicchietti, per insaporire insalate, salse, carni stufate e pesci al forno.

11

CALORIE OGNI 100 G

50 mg di vitamina C e 140 mg di potassio fanno del limone un super ricostituente dietetico

certificati NOSTRANI

L'Italia vanta sei varietà limoni Igp. Quello di Siracusa è il più diffuso e rappresenta un quarto della produzione nazionale. Seguono quelli di Messina, Costa d'Amalfi, Sorrento (dalla scorza spessa), Rocca Imperiale e il superfruttifero Femminello del Gargano: fiorisce ben cinque volte l'anno ed è il più antico.



Torta allo yogurt farcita con fettine candite

Preparazione **30 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **8 persone**

2 uova grandi - 250 g di yogurt al limone - 170 g di zucchero - 280 g di farina - 12 g di lievito per dolci - 90 ml di olio di semi - burro e farina per lo stampo
Per i limoni canditi: 4 limoni non trattati - 1 kg di zucchero
Per la crema: 80 g di amido di mais - 500 ml di latte - 10 tuorli - 100 g di zucchero - 30 g di burro - 1 limone non trattato







Per i limoni canditi lavali, tagliali a fettine di 3-4 mm), elimina i semi, cuocile per 1 minuto acqua bollente e raffreddale in acqua e ghiaccio. Scalda in un tegame 1 litro di acqua con lo zucchero, fai sobbollire le fettine a fiamma dolcissima, finché saranno traslucide. Scolale, tenendo da parte lo sciroppo e falle asciugare su una gratella.

Lavora l'amido di mais con 2 cucchiai di latte e i tuorli in un pentolino. Unisci il resto del latte, lo zucchero e porta a bollore. Incorpora il burro e la scorza grattugiata del limone. Mescola le uova con lo yogurt e lo zucchero. Unisci la farina setacciata con il lievito, l'olio di semi e versa in uno stampo a cerniera imburrato e infarinato.

Cuoci nel forno caldo a 180° per 35-40 minuti e fai raffreddare. Taglia la torta a metà, spennella i due dischi con lo sciroppo dei limoni tenuto da parte diluito con succo di limone (2 parti di sciroppo per 1 di succo). Farcisci la base con la crema, chiudi con il secondo disco e decora con le fettine di limone candite e completa, se ti piace, con zucchero a velo.

la ricetta in più

Pane al rosmarino con le zucchine

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minuti

400 g di farina 00 - 2 uova - 55 g di zucchero + 3 cucchiai - 115 g di burro - 0,5 dl d'olio extravergine d'oliva - 4 zucchine - 1 limone non trattato - 1/2 cucchiaino di lievito in polvere - 2 cucchiaini di bicarbonato - 2 cucchiai di rosmarino tritato + 2 rametti - sale

Sbatti le uova nell'impastatrice, aggiungi i 55 g di zucchero e mescola bene. Unisci il burro fuso, l'olio, le zucchine grattugiate grossolanamente e la scorza di 1/2 limone. Mescola fino a quando tutti gli ingredienti saranno amalgamati. **In una ciotola** mescola la farina, il lievito, il bicarbonato, il rosmarino tritato e 1 cucchiaino di sale. Trasferisci il mix nell'impastatrice lavorando a bassa velocità finché sarà amalgamato; aumenta la velocità e prosegui la lavorazione per 5 minuti. **Versa l'impasto in una teglia** a bordi alti (18x24 cm) rivestita di carta da forno. Disponi sulla superficie il limone rimasto affettato e il rosmarino rimanente a ciuffetti, spolverizza con lo zucchero rimasto e cuoci in forno a 180° per 45-50 minuti. Sforna il pane, fallo raffreddare e servilo a fette.



tè verde

È un vero elisir di lunga vita, dalle potenti proprietà antiossidanti, con mille effetti benefici sull'organismo. Alcuni ancora da scoprire

DI **PAOLA MANCUSO**

Il più pregiato viene ottenuto da foglie piccole, per altre tipologie si utilizzano le foglie grandi arrotolate o piegate, oppure gli steli.

ISTOCK

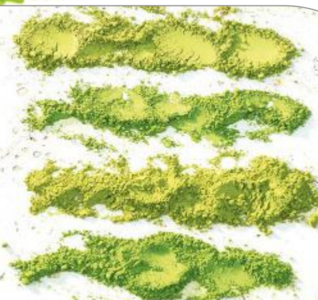




Coltivato da millenni in Estremo Oriente, viene ricavato dalla stessa pianta (*Camelia sinensis*) da cui si ricava il tè nero, dal quale differisce per il procedimento di lavorazione. Le foglie di tè verde, infatti, vengono sottoposte a un processo termico che ne inibisce l'ossidazione: è per questo che rimangono verdi, ma soprattutto conservano un particolare **polifenolo** (Egcg) dal potente effetto antiossidante, presente in una quantità circa 10 volte superiore rispetto al tè nero. La sua azione è benefica per il **sistema cardiovascolare** e la comunità scientifica ne sta studiando anche le proprietà antitumorali. Il tè verde, inoltre, accelera il metabolismo di grassi e zuccheri, facilitando la diminuzione di peso, e svolge una buona azione diuretica e **depurativa**, utile in caso di ritenzione idrica e cellulite. Ma non è tutto: gli sono attribuiti effetti anti-stress, sia fisico che psichico, grazie alla teanina, un aminoacido in grado di trattare l'ansia, oltre a quello di aumentare le capacità cognitive, di concentrazione e attenzione.

UN ARBUSTO TANTE TIPOLOGIE

I tè verdi più famosi sono cinesi (come il Gunpowder) e giapponesi (tra cui Sencha, Bancha e altri). Molto particolare è il Matcha: le foglie crescono all'ombra e la raccolta è manuale, seguita da un breve trattamento al vapore per proteggerle dall'ossidazione. Dopo l'essicazione, vengono macinate e ridotte in polvere finissima.



I nutrienti

I principali minerali e vitamine contenuti in 100 ml di infuso di tè verde.

minerali	mg
Potassio	8
Magnesio	1
Sodio	1
Ferro	0,02
Zinco	0,01

vitamine	mg
C	0,3
B1 (Tiamina)	0,007
B2	0,06
B3 (Niacina)	0,03



in bustina

Da una miscela selezionata di tè verdi provenienti dalla Cina, una bevanda di sapore leggero e aromatico (Sir Winston Tea, conf. da 24 bustine a 2,19 euro). Disponibile anche nella tipologia con Matcha (20 bustine a 2,89 euro).

tiramisù all'orientale

Puoi utilizzare il Matcha come sostituto del caffè per preparare il tiramisù. Fai sciogliere 1 cucchiaino di polvere in 300 ml d'acqua calda, lascia raffreddare, poi intingici i savoiardi. Puoi anche aggiungerne 1 cucchiaio alla crema di mascarpone, oppure utilizzarlo per spolverizzare gli strati, al posto del cacao amaro.

ISTOCK

2 cucchiaini = 1 tazza

È la quantità ideale di tè verde in foglie per preparare 1 tazza di infuso. Per non deteriorarne i principi, non utilizzare acqua bollente, ma a una temperatura di 70-80 °. Per un'azione antiossidante efficace, lascia riposare per circa 10 minuti. È meglio non superare le 4-5 tazze al giorno.

PREZIOSO MATCHA

Utilizzato per la tradizionale cerimonia giapponese del tè, è l'unica tipologia che, anziché preparare un infuso con le foglie, prevede di far sciogliere la polvere in acqua calda. Metti circa 1 grammo di Matcha in una ciotola, versaci acqua a 70-80°, quindi mescola energicamente con un frustino fino a ottenere una spuma densa, di colore verde intenso, con la famosa "spuma di giada" in superficie.



potassio + sodio

Noodles con vongole

Per 4 persone

320 g di noodles al grano saraceno - 1 kg di vongole già spurgate - 300 g di pomodorini - 4 spicchi d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - zucchero - olio extravergine di oliva - prezzemolo - aceto di riso - tè verde - sesamo bianco e nero - sale - pepe

Lava i pomodorini, tagliali a metà e mettili sulla placca foderata con carta da forno. Spolverizzali con 3-4 cucchiai di zucchero, sale, pepe e infornali a 180° per 30 minuti. Cospargili con olio, 2 spicchi d'aglio spellati e tritati, poco aceto e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato. **Fai aprire le vongole** in una casseruola con 5 gambi di prezzemolo, l'aglio rimasto, poco vino e 5 cucchiai d'olio. Scolale, filtra il liquido di cottura e tienilo da parte. Porta a ebollizione abbondante acqua e mettici in infusione per 5 minuti 1 cucchiaio di tè verde in una garza. **Lessa i noodles** nell'acqua al tè verde non salata. Scolali al dente, trasferiscili in una larga padella con il liquido delle vongole e falli saltare per qualche minuto. Unisci le vongole, poco prezzemolo tritato e i pomodorini preparati. Completa con un filo d'olio, un pizzico di tè verde e sesamo.



fonte di antiossidanti

Cheesecake al forno

Per 8 persone

200 g di biscotti tipo Digestive - 400 g di ricotta - 200 g di yogurt greco - 3 uova - 120 g di zucchero - 80 g di burro - 1 cucchiaio di amido di mais - 1 cucchiaio di tè verde Matcha - sale

Fai fondere il burro su fiamma bassissima, senza farlo friggere. Trita i biscotti nel mixer fino a ridurli in polvere, versandovi a filo il burro fuso. Rivesti il fondo e i bordi di uno stampo antiaderente a cerniera del diametro di 20 cm con sil composto di biscotti e burro e compattalo bene, premendo con il dorso di un cucchiaio. **Con l'aiuto delle fruste** elettriche monta in una ciotola la ricotta con lo yogurt, il tè e lo zucchero. Quindi, incorpora l'amido di mais, un pizzico di sale e infine le uova. **Versa l'impasto** al tè Matcha nel guscio di biscotti e cuoci nel forno già caldo a 160° per 45 minuti. Spegni il forno e lascia raffreddare il cheesecake. Trasferiscilo in frigo a rassodare per almeno 4 ore, poi sformalo e servilo a fette.



proteine + calcio

Gelato con ananas caramellato

Per 6 persone

1/2 litro di latte - 2 cucchiai di tè verde Matcha - 2,5 dl di panna fresca - 6 tuorli - 120 g di zucchero semolato - 1 ananas - 30 g di zucchero di canna - burro - sale

Versa 2 dl di latte in una casseruola e sciogli il tè, mescolando con una frusta. Unisci il latte rimasto e scalda il tutto su fiamma bassa. Monta i tuorli con lo zucchero semolato e un pizzico di sale finché saranno chiari e spumosi. Versa a filo il latte verde e la panna intiepidita e cuoci la crema a bagnomaria per 7-8 minuti; quando inizierà ad addensarsi, toglila dal fuoco e falla raffreddare mettendo il recipiente in acqua e ghiaccio. **Trasferisci nella gelatiera** e monta il gelato secondo i tempi indicati. In alternativa, metti la crema in freezer e mescolala ogni ora fino a ottenere un gelato cremoso. **Poco prima di servire**, pulisci l'ananas, taglialo a tocchetti, falli dorare in padella con 30 g di burro, unisci lo zucchero di canna e cuoci a fiamma bassa per 5-6 minuti. Lascia intiepidire e servi il gelato con l'ananas.

DI **SILVIA TATOZZI**

pulire con le erbe AROMATICHE

Non sono solo preziose alleate in cucina: le erbe aromatiche contengono olii essenziali dalle proprietà antisettiche che ne fanno gli ingredienti ideali per **detersivi efficaci e profumati, privi di sostanze chimiche e dal costo competitivo**. Basta farle bollire in acqua e utilizzarle come detergente da nebulizzare sulle superfici o filtrare l'infuso e mescolarlo ad altri ingredienti naturali come aceto o bicarbonato. Così, puoi utilizzare la menta per pentole senza macchie, il timo per disinfettare il bagno e la melissa per vetri senza aloni, come ti suggeriamo nelle "ricette" nel box a sinistra.



dove butto GLI IMBALLAGGI

Circa il 40% dei rifiuti domestici è costituito da imballaggi, che sono fatti soprattutto di carta (36%), legno (21%), vetro (19%) e plastica (17%). Per sapere se possono essere riciclati e dove buttarli è importante leggere i "Codici universali internazionali di riciclaggio" presenti sulle confezioni. **Il più diffuso è il triangolo formato da tre frecce verdi (nella foto): indica che la confezione può essere riciclata.** Per conoscere l'elenco completo, visita il sito di Difesa Ambiente: www.difesambiente.it

step by step

Spray per vetri alla melissa: fai bollire 2 cucchiaini di foglie di melissa in 400 ml di acqua. Lascia raffreddare e unisci 200 ml di aceto bianco. Versa la miscela in un contenitore con spruzzino.
Detergente alla menta per l'acciaio: mescola 1 cucchiaio di foglie di menta e 2 di bicarbonato in mezza tazza di acqua calda e forma una crema. Stendi il composto con un panno su pentole e caffettiere; poi risciacqua.
Igienizzante al timo: fai bollire 5 rametti di timo in due tazze d'acqua e lascia in infusione per 30 minuti; filtra il composto in uno spruzzino e utilizzalo per pulire i sanitari. Risciacqua dopo l'uso.





RICICLO CREATIVO sciroppo ALLE ROSE

Hai delle rose in giardino o sul terrazzo? Utilizza i petali per preparare uno sciroppo fatto in casa. Immergi **300 g di petali** in 1 litro di acqua in ebollizione con 1 cucchiaio di **succo di limone**; lascia macerare per circa 24 ore. Filtra il composto schiacciando i petali con un cucchiaio, mescola il liquido con 1 kg di **zucchero**, riporta a ebollizione e cuoci per 10 minuti. Fai raffreddare lo sciroppo e trasferiscilo in bottiglie con chiusura ermetica. Usalo per guarnire gelati, yogurt, panne cotte e macedonie.

BEAUTY scrub con LE MANDORLE

Prepara la pelle al sole con uno scrub che aiuti a eliminare le cellule morte. **Trita una manciata** di mandorle spellate fino a ridurle in farina. **Versa la farina ottenuta** in una ciotola e aggiungi acqua in modo da ottenere una miscela pastosa. **Applicala sul viso**, massaggia e lascia agire per almeno 5 minuti. Risciacqua con acqua tiepida.

DI **SILVIA TATOZZI**

aceto
meglio di ***mele*** O DI VINO?

L'aceto di mele si ottiene dalla fermentazione acetica del sidro (il "vino" ottenuto dal succo di mele). **Poco calorico (15 calorie ogni 100 g), contiene acido malico e ha dunque un grado di acidità più basso**: è quindi da preferirsi nel caso in cui si soffra di acidità di stomaco. Contiene, inoltre, un particolare enzima antibatterico utile per preservare l'equilibrio della microflora intestinale, potenziandone le funzioni. L'aceto di vino è invece un prodotto della fermentazione di vino bianco o rosso: i polifenoli dell'uva lo rendono un alimento antiossidante in grado di rafforzare il sistema immunitario, di combattere l'azione dannosa dei radicali liberi e di rallentare l'invecchiamento. Ma, **essendo più ricco di acido acetico, gli esperti lo sconsigliano se si soffre di gastrite o reflusso gastro-esofageo**.





fragole SUPER FOOD

Dolci e carnosi, questi frutti rossi sono una delizia per il palato e una miniera di sostanze benefiche. **Composte al 90% da acqua**, aiutano a contrastare la ritenzione idrica e ristabiliscono il giusto grado di idratazione con l'arrivo dei primi caldi. Grazie all'**elevato contenuto vitamina C (54 mg ogni 100 g)** stimolano la produzione di collagene, contrastando la formazione delle rughe e migliorando l'ossigenazione dei tessuti. Consumare 6-7 fragole a colazione è sufficiente per assicurarsi l'apporto quotidiano di questa preziosa vitamina. Le fragole contengono anche xilitolo, una sostanza che **aiuta a prevenire la placca dentale e mantiene l'alito fresco**.

SAPEVI CHE...

Per evitare rischi è importante cuocere bene pollo e tacchino, in modo che il calore possa penetrare all'interno e distruggerne la carica batterica



L'INSALATA **in busta** *è sicura?*

Fresche e pronte all'uso, prima di essere confezionate le insalate vengono semplicemente pulite, tagliate, lavate e asciugate; sono poi **imbustate in atmosfera protetta, in modo da non alterarne le qualità organolettiche e rallentarne il deterioramento**. Vanno conservate in frigo e consumate entro 4-5 giorni.

Sinergie alimentari: uova+asparagi

Non è un'unione felice solo per il palato quella che si celebra tra uova e asparagi: fonte di proteine di buona qualità le prime, ricchi di fibre e sostanze antiossidanti i secondi, anche dal punto nutrizionale rappresentano una combinazione tra le più corrette. L'**acido folico contenuto negli ortaggi, infatti, aiuta ad assorbire il ferro presente nel tuorlo dell'uovo**. Via libera dunque a questo secondo sano e gustoso!







OROGEL

Contorno Leggerezza

Orogel coltiva esclusivamente in Italia nei territori maggiormente vocati, gli oltre 1.500 soci agricoltori utilizzano solo tecniche di agricoltura sostenibile per rispettare l'ambiente che ci circonda ed offrire prodotti gustosi e salutari. I vegetali sono raccolti nel momento di massima maturazione, subito lavorati e surgelati per mantenere integre tutte le proprietà e qualità organolettiche. Solo così le migliori verdure diventano ingredienti dei contorni surgelati Orogel. Come il Contorno Leggerezza, un perfetto mix di carote, fagiolini, peperoni, cavolfiore, broccoli, taccole e cipolle. Versatile in cucina: è ottimo come contorno ma anche per preparare primi piatti o piatti unici. Pronto in pochi minuti, in padella o direttamente nella confezione in microonde.



MADAMA OLIVA

Squeeze

Squeeze è una linea composta da quattro referenze a base di olive fresche e lupini ottime come ingrediente per la cucina e già pronte per decorare aperitivi e antipasti. Innovativa la confezione in buste squeeze con tappo a vite, studiata per facilitare l'utilizzo del prodotto. Ideali anche come ingrediente per la cucina. Tra le caratteristiche di innovazione, oltre al tipo di pack, molto importante è l'abbattimento della plastica rispetto alle comuni vaschette. Le versioni comprendono i gusti "patè di olive", "patè di olive piccante", "patè di olive e carciofi" e "Hummus di lupini". L'inserimento dell'hummus di lupini coniuga le virtù benefiche del legume alla nuova ricetta adatta a tutta la famiglia.

CLAI

Salame Bellafesta Light



Il salame Bellafesta Light, con meno del 15% di grassi, è prodotto utilizzando esclusivamente carni magre di suino italiano. Le carni utilizzate e il particolare processo di stagionatura permettono di ridurre la percentuale di grasso, mantenendo inalterato il sapore che eguaglia quello dei salami tradizionali. Al posto del sale tradizionale, l'impasto del Bellafesta contiene il sale iodato. Senza glutine, latte e derivati.



BORD BIA

Carne irlandese, buona per natura

Allevamento al pascolo, nutrimento a base di erba e rispetto del benessere dell'animale sono le caratteristiche che rendono speciale la carne irlandese. La conformazione geografica dell'isola permette infatti di ottenere una carne che abbia ottime qualità nutrizionali e che al contempo sia buona per natura. Un prodotto che si contraddistingue anche per il sapore intenso, il tipico grasso dorato (golden fat) e il colore rosso borgogna, risultato di un'altissima concentrazione di betacarotene, dovuto all'alimentazione a base di erba.



LA MOLISANA

Mezzi Rigatoni Integrali

I Mezzi Rigatoni Integrali La Molisana è una pasta nutriente, fatta con grano 100% italiano decorticato a pietra, tenace e soprattutto gustosa. Come tutti i formati La Molisana, anche i Mezzi Rigatoni Integrali La Molisana sono preparati con la ricetta tradizionale La Molisana: l'aria di montagna del Molise che conserva integro il grano e assicura una pasta essiccata in purezza; l'acqua di sorgente utilizzata per l'impasto che arriva fredda direttamente dal Parco del Matese; la decorticazione a pietra, svolta oggi con le più moderne tecnologie che mantengono intatte le qualità all'origine di ogni singolo chicco di grano, per una pasta ruvida e tenace, trafilata al bronzo e dall'eccellente tenuta in cottura. La Molisana utilizza solo grano 100% italiano alto-proteico.



VAL VENOSTA

LaSaporeria.it

È online LaSaporeria.it, il primo portale e-commerce firmato Mela Val Venosta, una piattaforma virtuale che diventa una vera e propria esperienza sensoriale. Un viaggio unico nel suo genere, alla scoperta del gusto e degli aromi delle mele venostane che si conclude con la possibilità di ricevere direttamente dalla Valle in una box esclusiva le sue mele di qualità superiore, arricchite da informazioni complete e dettagliate rispetto alla varietà scelta e alla regione di coltivazione.

CONSORZIO TUTELA GRANA PADANO DOP

Grana Padano DOP Riserva



Grana Padano DOP Riserva stagionato "Oltre 20 mesi", ha caratteristiche di assoluta eccellenza. Il suo gusto è ricco e pieno, fragrante e delicato che al palato ricorda il burro, il fieno e la frutta secca. La sua pasta a "grana" evidente ha una accentuata presenza di cristalli di calcio lattato, una chiara struttura a scaglia e un colore paglierino intenso e omogeneo. Ideale per essere degustato in purezza o grattugiato. Si accosta bene a vini passiti e liquorosi e a rossi carichi ed invecchiati.



ROCCA DEI FORTI

Biologico Brut

Una bollicina Brut certificata Biologico, di assoluta qualità, tanto da ottenere nel 2018 la medaglia d'oro al Concorso internazionale Mundus Vini. È Rocca dei Forti Biologico Brut, vino spumante che nasce da vigneti certificati e coltivati secondo i Metodi di Agricoltura Biologica e dal processo di fermentazione a Metodo Charmat. Da qui il suo perlage fine e persistente, il colore giallo paglierino con riflessi dorati, il profumo delicato con sentori di fiori bianchi e mandorla, e il gusto sapido, secco, fresco, fine e armonico.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

COME PULIRE LE FAVE

1 Sgusciale

Pulisci solo la dose di fave che ti serve: perdono freschezza rapidamente. Considera che hanno uno scarto del 70%: per 100 g di fave sgusciate ne occorrono circa 350 g con il baccello. Se le usi come contorno, considera circa 150 g di fave pulite a testa.

2 Sbollentale

Per gustare le fave crude, ma anche per utilizzarle in cottura (zuppe, puré, contorni, sughi per la pasta), è bene privarle della pellicina che le ricopre. Per facilitare questa operazione, basta tuffarle per 20 secondi in acqua in ebollizione. Poi sgocciolale e lasciale intiepidire.

3 Togli la pelle

A questo punto sarà sufficiente premere delicatamente le fave e vedrai che la pellicina si staccherà in attimo. Se sono molto fresche, puoi provare a sbucciarle senza scottarle. Staccando il germoglio presente sul seme, si crea una piccola fessura: da lì puoi pinzare la pellicina tra le dita e rimuoverla.



PIZZOCCHERI alla trapanese

Un insolito incontro di sapori: la rustica pasta valtellinese e il profumato pesto siciliano a base di pomodori e mandorle

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
200 g di farina di grano saraceno + quella per la lavorazione
50 g di farina 00
50 g di pane integrale
50 g di mandorle sgusciate
5 pomodori secchi sott'olio
5 pomodori maturi
10 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe



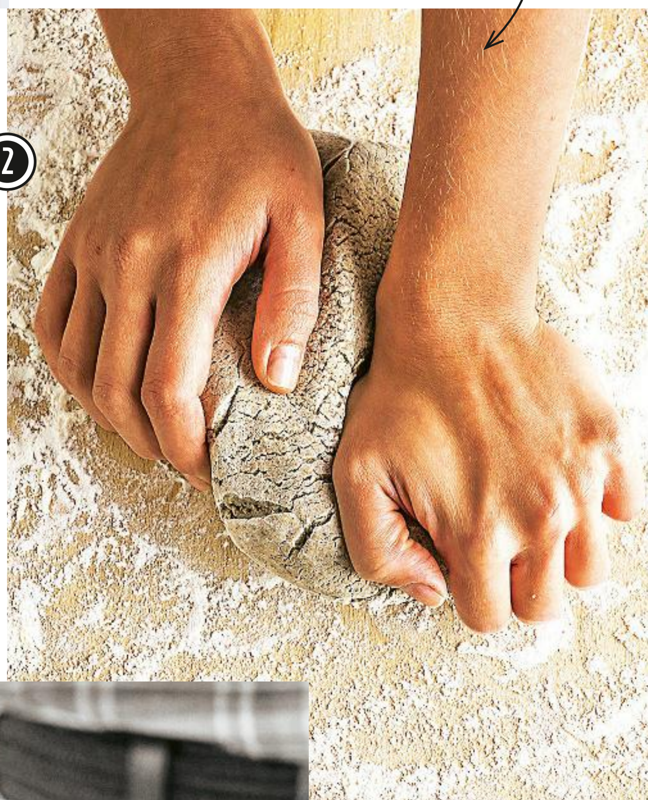


① Mescola le farine

Setaccia la farina di grano saraceno e la farina 00 in un'ampia ciotola. Versa a filo 1,25 dl di acqua a temperatura ambiente, poca alla volta e mescolando con un cucchiaio di legno.

Il consiglio

Lavora energicamente l'impasto sulla spianatoia per almeno 10-15 minuti, in modo da ottenere una consistenza il più possibile elastica.



Impasta ②

Trasferisci la miscela di farine preparata sul piano di lavoro leggermente infarinato e lavorala con le mani, facendo forza con tutto il corpo. Quando risulterà ben omogenea, forma un panetto e avvolgilo in pellicola per non farlo seccare.



corposo PIATTO contadino

Tipici della Valtellina, dove la coltivazione del grano saraceno ha origini antichissime, i pizzoccheri sono un tipo di pasta dalla forma simile a una tagliatella corta e spessa. La ricetta classica di tradizione contadina prevede di condirli a strati con verza, patate a tocchetti, grana padano Dop grattugiato, formaggio casera (o Bitto) a dadini e abbondante burro fuso. Nel 2016 hanno ottenuto l'Igp e si trovano in vendita anche al super, confezionati in forma secca, con una percentuale di grano saraceno minore rispetto alla pasta fresca. Hanno un sapore delicato, leggermente dolce, tipico della farina scura.



③ Prepara gli ingredienti

Nel frattempo, sminuzza il pane e fallo tostare in una padella antiaderente con un filo d'olio. Trita grossolanamente le mandorle, con un coltello pesante. Lava i pomodori freschi, asciugali e tagliali a pezzi. Lava e asciuga le foglie di basilico e spella l'aglio.

Gira pagina e segui la ricetta



le virtù del grano saraceno

Nonostante il nome, il grano saraceno non è un cereale, anche se ha caratteristiche simili. Ha ottime proprietà nutrizionali: è ricco di amminoacidi essenziali, vitamine del gruppo B, polifenoli e magnesio. Inoltre, è privo di glutine, ma non lo sono i pizzoccheri che contengono anche farina con glutine e non sono quindi adatti ai celiaci.

5 MILLIMETRI

I pizzoccheri freschi sono larghi indicativamente tra i 5 e gli 11 mm, mentre la loro lunghezza è variabile, anche se rimane comunque piuttosto corta (circa 6 cm).



4 Riunisci il tutto

Metti nel bicchiere del mixer gli ingredienti preparati: il basilico, l'aglio, le mandorle, il pane tostato e i pomodori freschi. Unisci i pomodori secchi, sgocciolati dal liquido di conservazione, e qualche cucchiaio d'olio.



5 Fai il pesto

Frulla gli ingredienti per un paio di minuti, fino a ottenere un pesto di consistenza non troppo fine.



Taglio perfetto

Prima di sovrapporre le strisce di pasta, spolverizzale leggermente con farina di grano saraceno: sarà più facile tagliare i pizzoccheri in maniera precisa, con l'aiuto di un coltello affilato.

6 Ricava i pizzoccheri

Togli l'impasto preparato dalla pellicola, appiattiscilo prima con le mani, poi stendilo con il matterello in una sfoglia di 3-4 mm di spessore. Taglia la sfoglia in fasce di 7-8 cm di larghezza, sovrapponi 2-3 fasce per volta e tagliale in modo da ottenere tante tagliatelle di 5 mm di larghezza. Disponile man mano su un vassoio foderato con carta da forno.



7 Cuoci la pasta

Porta a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e tuffaci i pizzoccheri preparati. Quando saranno cotti, scolali con l'aiuto di un mestolo forato.

Mescola

Mentre cuociono, mescolali delicatamente con un cucchiaio di legno per non farli attaccare. Dopo 4 minuti, assaggiali per controllare la cottura: se hai steso la sfoglia un po' spessa, ci vorrà qualche minuto in più.

Condisci e servi

Trasferisci direttamente i pizzoccheri in una padella larga, condiscili con il pesto preparato e falli saltare velocemente, aggiungendo poco olio. Completa con una macinata di pepe.

8



la ricetta in più

Busiate al pesto trapanese

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 12 minuti

320 g di busiate - 500 g di pomodori ramati maturi - 2 spicchi d'aglio - 60 g di mandorle pelate - 80 g di pecorino grattugiato - 1 grosso ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale, anche grosso - pepe

Incidi a croce i pomodori e scottali in acqua bollente per 1 minuto; scolali, spellali e privali dei semi. Tagliali a pezzi e lasciali sgocciolare in un colino.
Pesta in un mortaio gli spicchi d'aglio spellati, le foglie del basilico pulite e un pizzico di sale grosso, versando a filo 1/2 bicchiere circa di olio. Unisci le mandorle e continua a pestare anche queste, poi aggiungi i pomodori, pochi alla volta, e il pecorino grattugiato. Unisci una macinata di pepe e altro olio, se necessario, in modo da ottenere un pesto morbido e omogeneo.
Lessa la pasta in acqua bollente salata. Scolala al dente, tenendola un po' umida, trasferiscila in un'ampia ciotola e condiscila con il pesto preparato. Se ti piace, completa con altro pecorino grattugiato.



quiche
CON SPINACINI E FORMAGGIO

Una torta salata guarnita con spicchi di pera, che puoi offrire come antipasto sfizioso o secondo veg

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**



1 Pulisci gli spinacini

Taglia via dai la radichetta all'estremità dei ciuffi e la parte più dura dei gambi con l'aiuto di un coltellino affilato. Quindi, lavali accuratamente.

Consiglio giusto

Man mano che li pulisci, trasferiscili direttamente in un colino, poi lavali sotto il getto dell'acqua fredda corrente per eliminare eventuali residui di terra. Non tenerli in ammollo, altrimenti perderebbero le loro proprietà nutritive.

un po' di storia

la più FAMOSA al mondo

La versione più famosa della quiche (dal tedesco Kuchen, cioè "torta") è certamente la lorraine, specialità originaria, appunto, della Lorena, regione di confine tra Francia e Germania. L'antica ricetta risale al '500 e prevede un guscio di pasta con un ripieno a base di uova, latte, formaggio e dadini di pancetta affumicata. Anche se oggi ne esistono infinite varianti, quello che caratterizza tutte le quiche è la presenza di un composto morbido di uova, con l'aggiunta di un liquido che può essere panna o anche yogurt, come in questa ricetta.

Ingredienti

Per 6 persone
1 rotolo di pasta brisée
1 pera matura
100 g di formaggio a pasta fondente (Gruyère, Emmentaler o fontina)
180 g di spinacini
1 porro
2 uova
1 vasetto di yogurt bianco
2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato grossolanamente
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale e pepe



2 Soffriggi il porro

Pulisci il porro privandolo della parte verde, delle guaine esterne e delle radichette e taglialo a fettine. Falle appassire in una padella antiaderente con 3-4 cucchiai d'olio caldo per circa 5 minuti.



3 Cuoci gli spinacini

Unisci al porro gli spinacini con un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattatina di noce moscata. Copri e prosegui la cottura fino a quando gli spinacini saranno appassiti. Lasciali raffreddare completamente.

Gira pagina e segui la ricetta

Prepara il composto ④

Sguscia le uova in una ciotola, sbattile leggermente, poi incorpora il grana e lo yogurt. Insaporisci con una grattatina di noce moscata e aggiungi gli spinacini raffreddati. Amalgama bene il composto.





⑤ Taglia il formaggio

Priva il formaggio della crosta e riducilo a dadini. Srotola la pasta brisée, tenendo la sua carta da forno, in una teglia bassa di circa 25 cm di diametro.



⑥ Farcisci

Tieni da parte una manciata di dadini di formaggio e distribuisci quelli rimasti sulla base di pasta. Versaci sopra il composto di uova e spinacini preparato.

saperne di più

PRATICA E VERSATILE pasta brisée pronta

La trovi in rotoli in tutti i supermercati, già stesa in un disco sottile e avvolta in un utile foglio di carta da forno. Friabile e di gusto neutro, è una base perfetta per i ripieni umidi e morbidi, sia per le preparazioni salate, con formaggi e verdure, sia per quelle dolci, farcite con creme e mousse di frutta. A casa va conservata in frigo, togliendola appena prima di utilizzarla e senza maneggiarla troppo, altrimenti perde consistenza.

Bordo dorato

Prima di infornare la preparazione, puoi spennellare la cornice della quiche con un albume leggermente sbattuto: diventerà di un bel colore dorato.



7 Affetta la pera

Sbuccia la pera, elimina il torsolo centrale e taglia la polpa a spicchi sottili e regolari, nel senso della lunghezza.

8 Completa e cuoci

Disponi gli spicchi di pera a raggiera al centro della quiche. Distribuisci sopra i dadini di formaggio tenuti da parte e piega i bordi di pasta verso l'interno. Inforna a 190° per 25-30 minuti. Servi la quiche tiepida o fredda.

la ricetta in più

Crostata di spinaci e caprino

Per 6 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 30 minuti

400 g di pane per tramezzini a fette grandi - 400 g di robiola - 2 uova - 250 g di caprino a crosta fiorita - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 40 g di gherigli di noce - timo - 150 g di spinacini cotti - 60 g di burro - sale - pepe

Metti le fette di pane, 1 alla volta, tra 2 fogli di carta da forno e schiacciale con il matterello per assottigliarle. Rifila i bordi e usa le fette per rivestire uno stampo rettangolare (circa 20x25 cm) foderato con carta da forno, sovrapponendole leggermente. Spennellale con il burro fuso per saldarle tra loro. **Raccogli la robiola** in una ciotola con le uova e gli spinaci e frulla con un mixer a immersione. Unisci il grana, le noci tritate, sale, pepe e una manciatina di foglie di timo. Versa il composto sulla base di pane e livella la superficie con il dorso di un cucchiaio. **Taglia il caprino** in 9 rondelle, disponile sul ripieno e inforna a 160° per 20 minuti. Copri con un foglio di alluminio, lasciando liberi i bordi di pane, e prosegui la cottura a 200° per 10 minuti o finché la quiche sarà dorata.



dacquoise ALLE FRAGOLE

Uno scenografico dessert a strati dove si alternano cialde alle mandorle, frutta fresca e panna montata

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
Per le cialde:
200 g di albumi (circa 6)
260 g di zucchero semolato
180 g di mandorle pelate
50 g di farina di riso
sale
Per la farcitura:
250 ml di panna fresca
2 cucchiai di zucchero a velo
4 cestini di fragole
4 cucchiai di confettura di fragole





1 Fai il composto

Monta gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e 125 g di zucchero. Per un risultato ottimale utilizza una frusta elettrica cominciando alla velocità minima e passa alla massima negli ultimi 30 secondi. Trita finemente le mandorle e mescolale con lo zucchero rimasto e la farina di riso. Incorpora delicatamente gli albumi, mescolando dal basso verso l'alto per non smontarli. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia.

2 Inforna i dischi

Disegna con una matita 2 cerchi di 22 cm di diametro su 2 fogli di carta da forno e disponili sulla placca. Spremici sopra il composto di albumi preparato, partendo dal centro, e componi una spirale, in modo da riempire la sagoma dei dischi disegnati. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, mettendo un cucchiaio di legno nello sportello del forno per disperdere un po' di calore ed evitare di far dorare troppo le cialde. Lasciale raffreddare nel forno spento.



saperne di più

una SPECIALITÀ francese

Il nome di questa preparazione base della pasticceria francese deriva da "dacquois", che significa "di Dax", una cittadina nel sud-ovest della Francia dove si pensa che sia nato il dolce. Croccante fuori e morbida dentro, la dacquoise è perfetta per comporre dolci a più livelli, alternando le cialde, leggere e friabili, a ingredienti umidi e vellutati come creme, mousse e panna montata. La ricetta classica prevede di utilizzare le mandorle per le cialde, ma esistono anche varianti con altri tipi di frutta secca (nocciole, pistacchi) o noce di cocco grattugiata.



3 Prepara gli ingredienti della farcia

Stacca le cialde dalla carta forno. Mettine una nel piatto di portata, spalmala con metà della confettura sciolta a fiamma bassa in un pentolino e raffreddata. Pulisci le fragole e tagliale a spicchi. Monta la panna ben fredda, incorporando lo zucchero a velo setacciato.

Completa 4

Spalma sulla prima cialda coperta di confettura metà della panna montata, poi copri con metà delle fragole e posaci sopra il secondo disco. Completa con il resto della confettura e la panna rimasta, disposta a cucchiaiate. Guarnisci con le fragole rimaste.



preparo e **congelo**

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**



PER SERVIRE
Estrai la bavarese dal freezer, falla scongelare a temperatura ambiente poi sformala su un piatto di servizio e decora a piacere con scaglie di cioccolato e foglioline di menta.

passo a passo


1


2


3

Bavarese alla menta

Preparazione **40 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

5 dl di latte - 5 tuorli - 150 g di zucchero - 3 fogli di gelatina - 2 dl di panna fresca - 1 bustina di vaniglina - 50 g di fecola di patate - 8 cucchiai di sciroppo alla menta

1 Metti la gelatina a bagno in una ciotola con acqua fredda. Prepara la crema: sbatti in una ciotola i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi, incorpora la fecola di patate e, appena si sarà amalgamata al mix di uova e zucchero, unisci il latte e la vaniglina poi trasferisci il tutto in una casseruola e fai addensare la crema, su fuoco dolce, sempre mescolando; incorpora la gelatina scolata e strizzata e falla sciogliere mescolando.
2 Togli la crema dal fuoco e lasciala raffreddare; trasferiscila poi in una ciotola e unisci lo sciroppo alla menta. Monta la panna e incorporala alla crema preparata, poco alla volta.
3 Versa il composto in uno stampo da budino bagnato, copri la superficie con un foglio di pellicola per alimenti e trasferisci in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo









PER SERVIRE
Fai sciogliere la crema di fave nella casseruola sul fuoco e, mescolando con una frusta, incorpora a filo 1 dl di olio e insaporisci con un po' di peperoncino. Salta la cicoria in padella con poco olio e servi la crema di fave con la cicoria e crostoni di pane.

Crema di fave e cicoria

Preparazione **35 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 kg di fave - 2 cipollotti - 1 patata - 1 cucchiaio di pancetta a cubetti - 1 cespo di cicoria - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sbuccia la patata, lavala e tagliala a tocchetti; sgrana le fave. Priva i cipollotti della parte verde, delle guaine esterne e delle radichette, infine tagliali a rondelle.
2 Soffriggi i cipollotti con 2 cucchiai di olio e la pancetta in una casseruola, aggiungi le fave e la patata. Fai rosolare, poi copri con brodo a filo e cuoci per 30 minuti, aggiungendo poco brodo caldo man mano che si asciuga. Pulisci intanto la cicoria, lava le foglie con cura sotto l'acqua corrente e lessale in acqua bollente salata; poi scolale e strizzale bene. Una volta fredde, trasferiscile in un contenitore rigido e metti in freezer.
3 Passa le fave e le patate preparate al passaverdure, diluisci se necessario con altro brodo fino a ottenere la consistenza desiderata, insaporisci con una macinata di pepe e fai raffreddare. Versa il passato preparato in un contenitore rigido con coperchio e mettilo a congelare in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA



con la **pentola a pressione**

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**

passo a passo

Arrosto di pescatrice

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 filetti di pescatrice (da circa 500 g ciascuno) già puliti - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 4-5 rametti di timo - 4-5 rametti di menta - 2 spicchi d'aglio - 2 foglie di alloro - 2 limoni non trattati - 100 g di olive taggiasche - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Trita qualche rametto di finocchietto con il timo, 20 g di olive, una scorzetta di limone e 1/2 spicchio d'aglio.
2 Lava i due filetti di pescatrice, asciugali con carta da cucina, salali, pepali e cospargili con il trito preparato. Ricomponi i filetti di pesce legandoli con lo spago da cucina come fosse un arrosto. Scalda un filo d'olio nella pentola a pressione con l'aglio rimasto, unisci il pesce e fallo rosolare su tutti i lati per qualche minuto a fuoco vivo, girandolo delicatamente.
3 Cospargi con il finocchietto rimasto e le foglie di alloro spezzettate; condisci con 4 cucchiai di olio, il succo di un limone e il limone rimasto, a spicchi. Sala, pepa, versa 1/2 bicchiere d'acqua calda, chiudi e cuoci per 10 minuti dall'inizio del sibilo. Spegni, fai sfogare il vapore e apri il coperchio; estrai il pesce e sistemalo su un piatto di servizio. Aggiungi al fondo di cottura le olive rimaste e le foglie di menta tagliuzzate e mescola. Servi l'arrosto a fette, irrorandole con il fondo di cottura.

1


2



3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara il trito e cospargi i filetti come al punto 1 e ricomponili come al punto 2. Falli rosolare in una casseruola con gli altri ingredienti come al punto 3, per circa 15 minuti. Aggiungi le olive e la menta e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il microonde

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**







LA COTTURA TRADIZIONALE
Sbollenta separatamente i piselli e le fave per 5 minuti. Scotta i gamberoni in una padella con poco olio 2-3 minuti e tienili da parte. Rosola il porro a rondelle con l'aglio e l'alloro e un filo d'olio; aggiungi la carne a tocchetti e fai rosolare per 10 minuti. Unisci i piselli, le fave e il riso; copri con il brodo e cuoci per 15 minuti. Aggiungi i gamberoni, regola di sale e completa con paprika e prezzemolo.



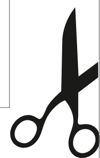
Paella di primavera

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **8 persone**

350 g di polpa di coniglio - 300 g di petto di pollo - 6 gamberoni - 250 g di riso - 150 g di piselli sgranati - 150 g di fave sgranate - 100 g di porro - alloro - prezzemolo - 3 spicchi di aglio - 500 ml di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - paprika affumicata in polvere - sale

1 Cuoci i piselli e le fave nel forno a microonde alla massima potenza per 5 minuti, poi priva le fave della pellicina esterna. Riduci intanto a tocchetti la polpa di coniglio e il petto di pollo.
2 Priva il porro di guaine esterne, parte verde e radichette; taglialo a rondelle e cuocile nel microonde con 4 cucchiai di olio, 1 foglia di alloro e gli spicchi d'aglio spellati per 1 minuto, alla massima potenza. Aggiungi nel recipiente i tocchetti di carne, sala, mescola e cuoci alla massima potenza per 3 minuti.
3 Unisci, mescolando, i piselli e le fave preparati e il riso. Copri con il brodo bollente e trasferisci nel microonde, senza coprire il recipiente, per 10 minuti alla massima potenza e per altri 3 a metà potenza. Durante la cottura smuovi la preparazione una o due volte. Unisci infine i gamberoni e completa la cottura per altri 5 minuti, a metà potenza. Servi la paella con la paprika e poco prezzemolo tritato.

FOTO DI MAURO PADULA



bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**



LO SAPEVI CHE...
A DISPETTO DEL NOME, PUÒ ESSERE SIA MASCHIO CHE FEMMINA

Il prezzo
Il costo al chilo è di 7-10 euro fino 15 per quelli ruspanti e bio. Una scelta davvero economica se si pensa che un galletto per 2 persone costa in media 7 euro.

galletto

Prima della maturità sessuale (a circa 1 anno di vita) gallo e gallina sono entrambi definiti polli: ecco, i galletti sono polli giovani e, per regola, devono avere **meno di 28 giorni di età** e pesare 750 g al massimo. In genere, sono commerciati a un peso inferiore di quello concesso, in modo che, tolto lo scarto (circa il 30%), resti una porzione di carne per 2 persone. Dal punto di vista nutrizionale, valgono le stesse caratteristiche delle carni bianche: poco grasso, **tante protine nobili**, carni più asciutte sul petto. Le differenze rispetto ai comuni polli sono il gusto più delicato, la **consistenza più morbida** e i tempi di cottura inferiori: sicuramente un alimento adatto a tutti, che garantisce praticità nel gestire le porzioni e facilità di preparazione. In cucina, i galletti sono eccellenti arrosto (in tegame o in forno) oppure alla griglia.

consigli utili

OCCHIO ALLE verdure

Quando cucini il galletto, in forno o in tegame, puoi unire qualche ortaggio per ottenere anche il contorno in un colpo solo. Fai attenzione ai tempi di cottura: puoi aggiungere subito patate, carote e carciofi a fettine, mentre zucchine, peperoni e cavolini andranno uniti dopo 20 minuti circa. In ogni caso, condisci gli ortaggi a parte con olio e sale prima di metterli in casseruola.

Legalo

Se lo cuoci intero, lega le zampe tra loro e poi fissale alla coda, altrimenti in cottura si distendono e danno al galletto una forma scomposta.

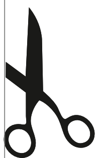
100

CALORIE PER ETTO

Un apporto energetico decisamente basso, che sale a 132 calorie, se si consuma il galletto con la pelle. Per il pollo è consigliato scartarla, ma in questo caso si può fare eccezione: negli animali giovani è infatti più sottile e meno grassa.

Strofinalo

Se vuoi che la pelle sia golosissima e croccante, strofina il galletto con mezzo limone prima di salarlo e infornarlo.



Al limone con i cipollotti

Preparazione **25 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 galletti - 400 g di cipollotti novelli - 1 limone non trattato - 1 mazzetto aromatico (timo, rosmarino, salvia, alloro) - 2 spicchi d'aglio - 3 chiodi di garofano - 1 noce di burro - 4 dl di vino bianco - 3 cucchiai di aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ricava la scorza del limone e falla bollire per 1 minuto con il vino, i chiodi di garofano, il mazzetto aromatico e l'aceto. Lascia in infusione per qualche minuto a fuoco spento con il coperchio e poi filtra il liquido. **Taglia i galletti** in 4 parti e rosolali da ambo i lati con un filo d'olio e gli spicchi d'aglio non spellati. Sala, pepa, elimina l'aglio e irrora con 1/2 bicchiere di infusione: lasciala quasi caramellare e aggiungi altri 2 mezzi bicchieri nello stesso modo. Poi cuoci coperto per 30 minuti. **Elimina la parte verde** dei cipollotti e rosolali con il burro e un filo d'olio. Salali, irrorali con qualche cucchiaio di infusione e cuocili coperti per 6 minuti. Servili accanto ai galletti.



Alla diavola con citronnette

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 galletti - 3 limoni - 2 peperoncini freschi - 2 spicchi d'aglio - 2 foglie di alloro - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 cucchiaio di senape - olio extravergine d'oliva - sale



STEP BY STEP



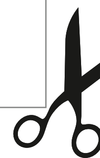
1 Riunisci il succo di 1 limone in un vasetto con 4 cucchiai di olio, la senape, un po' di erba cipollina tagliuzzata, sale e 1/2 peperoncino a rondelle, poi chiudi e scuoti. Spella i galletti sotto acqua corrente e asciugali. Con le forbici, tagliali lungo il petto per aprirli, appoggiali su un tagliere con il dorso verso l'alto e appiattiscili con l'aiuto del pestacarne.



2 Condisci i galletti con il succo dei limoni rimasti, i peperoncini restanti a pezzettini, gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati e l'alloro spezzettato. Gira i galletti nell'intingolo e mettili a marinare in frigorifero coperti con pellicola per alimenti per almeno 1 ora.



3 Riempi d'acqua la placca del forno, posiziona subito sopra la griglia e scalda a 180°. Sgocciola i galletti (conserva la marinata), adagiali sulla griglia, coprili con carta da forno e appoggiaci sopra una teglia piena d'acqua. Cuoci per 20 minuti, poi elimina teglia e carta, gira i galletti e prosegui la cottura per 20 minuti: spennellali spesso con la marinata. Servili con la citronnette alla senape.



dal mare in pescheria

DI PAOLA MANCUSO

LO SAPEVI CHE...
È STATO "INVENTATO" 90 ANNI FA, NEGLI STATI UNITI

tranci sottozero
L'acqua presente nelle fibre forma minuscoli cristalli di ghiaccio, che non modificano il contenuto di vitamine, proteine e sali minerali.



merluzzo surgelato

Quello al naturale si trova in commercio in tranci o filetti già puliti, senza scarti come lische e squame, con il grande vantaggio di essere pronti al consumo. Secondo la legge, si possono utilizzare solo materie prime di qualità, **senza coloranti o additivi**, che non sono necessari perché il surgelamento garantisce già la conservazione. Si tratta, perciò, di un prodotto **molto simile a quello fresco** per gusto e caratteristiche nutrizionali, di cui conosciamo anche l'origine: in etichetta è obbligatorio indicare il nome della specie e la zona di cattura. Molto diffuso è il **merluzzo nordico** (*Gadus morhua*), che di solito viene eviscerato, pulito e surgelato già a bordo dei pescherecci. In commercio si trovano anche il pregiato Skrei (il merluzzo norvegese atlantico di qualità) e merluzzi di origine extraeuropea (Alaska, Pacifico, Sudafrica).

consigli utili

quali COTTURE

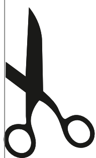
Tranci e filetti sono adatti a tutte le preparazioni, a volte anche senza scongelarli: cotti in una padella antiaderente con poco olio o burro, rosolati su entrambi i lati; in umido, con verdure e a recipiente coperto. Al forno, puoi gratinarli dopo averli cosparsi con pangrattato, aromi o frutta secca tritata, facendo attenzione a non farli seccare troppo. Se invece li cuoci al cartoccio, per circa 20 minuti, mantengono i loro succhi e rimangono morbidi. E ancora, puoi lessarli in acqua bollente salata e poi condirli con un filo d'olio, succo di limone ed erbe aromatiche.

-18 GRADI

È la temperatura minima a cui vengono portati gli alimenti surgelati, entro 4 ore attraverso un processo industriale. In questo modo gli alimenti, una volta scongelati, restano simili a quelli freschi anche per gusto e consistenza.

Conservarlo

All'acquisto, va trasportato nelle apposite borse termiche e subito messo nel freezer, per non interrompere la "catena del freddo". Una volta scongelato, se non lo consumi tutto, è meglio cuocerlo prima di conservarlo di nuovo in freezer o in frigo per 1-2 giorni.



Al cartoccio, con salsa alla menta

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti o tranci di merluzzo di 200 g ciascuno - 2 lime - 2,5 dl di panna fresca - 1 dl di latte - 1 manciata di menta - paprika dolce - olio extravergine di oliva - sale

Prepara 8 rettangoli di carta da forno, sovrapponili 2 a 2 e spennellali con poco olio. Lava e asciuga i lime. Sciacqua le foglie di menta, tamponale delicatamente con carta da cucina e tritale. Mescola la panna con il latte e aggiungivi la menta tritata, la scorza di 1 lime grattugiata, una presa di sale e 1/2 cucchiaino di paprika.
Disponi i filetti di merluzzo sui fogli di carta da forno, ricoprili con la salsina preparata e cospargili con un filo d'olio.
Chiudi con cura i cartocci, disponili sulla placca del forno e cuoci nel forno già caldo a 210° per circa 20 minuti. Intanto, con l'aiuto di un rigalimoni o di un pelapatate, riduci a striscioline la scorza del lime rimasto. Al termine della cottura, trasferisci i cartocci nei piatti, aprili e cospargi sui filetti di pesce i filini di scorza di lime preparati.

Alla provenzale, con pomodori



Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di di merluzzo a tranci o grossi filetti - 2 cipolle rosse - 4 pomodori ramati maturi - 1 peperone giallo - prezzemolo - 6 filetti di acciuga sott'olio - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



1

Scotta i pomodori per qualche minuto in acqua bollente, scolali, spellali, privali dei semi e riduci la polpa a pezzetti. Sciacqua i capperi sotto acqua fredda corrente per dissalarli, mettili per 10 minuti in una ciotolina di acqua tiepida cambiandola 2-3 volte, poi sciacquali, strizzali e tritali insieme a una manciata di foglie di prezzemolo pulite, l'aglio spellato e i filetti di acciuga sgocciolati. Lava il peperone, togli il picciolo, elimina i filamenti e i semi interni e riduci la polpa a dadini.



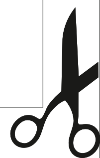
2

Spella le cipolle, affettale finemente e falle appassire per 5 minuti in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unisci i dadini di peperone, cuoci per altri 5 minuti, poi aggiungi il merluzzo e fallo insaporire a fuoco vivace per qualche istante. Quindi, unisci i pomodori e prosegui la cottura per 7-8 minuti a fuoco basso e recipiente coperto.



3

Aggiungi alla preparazione il trito aromatico di prezzemolo, aglio, capperi e acciughe preparato. Regola di sale, pepa a piacere e continua la cottura per 4-5 minuti. Servi caldo o tiepido.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI



"Il polpettone mette tutti d'accordo, ma mai come quello fritto con una bella pummarola densa a lato. Una ricetta napoletana che scalda il cuore".

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**



"Sono golosa di cose belle, come questi lumaconi ripieni di ricotta e zucchine: un incanto. E il profumo della maggiorana mi ha ricordato il mare".



"Levatemi qualsiasi dolce ma non questa cheesecake! Con biscotti sbriciolati, panna e ricotta "sgrassate" dalla nota fresca di fragole e menta è un inno scenografico alla primavera".

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore
enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it

Barbara Galli
caporedattore
barbara.galli@stileitaliaedizioni.it

Livia Fagetti
caporedattore
livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it

Cristiana Cassé
caposervizio
cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it

Alessandro Gnocchi
caposervizio
alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it

Monica Pilotto
vicecaposervizio
monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore
silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@stileitaliaedizioni.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile
cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it

Paolo Riosa
ricerca fotografica
paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Lisa Bernardinello,
Monica Cesari Sartoni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani



"In pausa pranzo cammino e quando torno ho una fame blu. Questa quiche con fave, ricotta e pecorino è perfetta: buona, energetica e già pronta".

"Un piatto che mi ha risolto la serata! Paccheri impanati ripieni di mozzarella spazzolati alla velocità della luce, con pinzimonio e serie tv ad libitum".



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421 - Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020